

7月の献立

美味しいお食事をあなたにお届け。

2026年
7/1(水)~7/7(火)



ミニ知識

今日から
使える!

旬の果物【桃】

桃はカリウムが100gあたり、180mg含まれており、カリウムには体内に溜まったナトリウム(むくみの原因)を排出する働きがあります。また、善玉菌を増やしてくれるペクチンも含まれているので、便秘にも効果的です。美味しい桃の選び方として、表面に白いつぶつ(果点)がある、丸みがあり左右対称である、赤がはっきりと濃い方が甘みが強いです。

1
(水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1607kcal
タンパク質	58.7g
脂質	40.7g
炭水化物	266.7g
塩分	6.5g



昼食

朝食 ツナだし巻き/挽肉春雨の甘辛煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食 鶏天ぶらのみそかけ/さつま芋のけん煮
オクラの青じそ和え/すまし汁/ご飯

夕食 タラの梅ソース/あんかけ厚揚げ
もやし中華風サラダ/ご飯



夕食

2
(木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1522kcal
タンパク質	56.9g
脂質	43.0g
炭水化物	243.7g
塩分	7.0g



昼食

朝食 しんじょうの炊き合わせ
五目炒り豆腐/汁物/ご飯/牛乳

昼食 ホッケ塩焼/刻み昆布の煮物
酢ごぼう/汁物/ご飯

夕食 焼肉風炒め/里芋のそぼろあんかけ
青梗菜のマヨ和え/ご飯



夕食

3
(金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1525kcal
タンパク質	60.7g
脂質	39.7g
炭水化物	246.7g
塩分	5.5g



昼食

朝食 肉じゃが/彩りつくね
汁物/ご飯/牛乳

昼食 中華風サラダチキン/高菜ピーン
グロッキーの和風和え/中華スープ/ご飯

夕食 天ぷら/冬瓜の含め煮
ほうれん草の白和え/ご飯



夕食

4
(土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1510kcal
タンパク質	56.5g
脂質	43.1g
炭水化物	241.6g
塩分	5.6g



昼食

朝食 いなりの煮物/旬彩焼き
汁物/ご飯/牛乳

昼食 メヌケの味噌マヨ焼き/茄子の黒酢かけ
洋風卵の花/すまし汁/ご飯

夕食 チンジャオロース/里芋とツナの煮物
うまい菜のごま和え/ご飯



夕食

5
(日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1588kcal
タンパク質	60.5g
脂質	42.1g
炭水化物	253.7g
塩分	6.7g



昼食

朝食 アジのみりん焼き
人参のゆめ煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 豚肉と蓮根の甘辛煮/竹輪の磯部揚げ
小松菜ケチャップ卵/汁物/ご飯

夕食 ハンバーグデミソース/洋風切干大根煮
さつま芋と豆のサラダ/ご飯



夕食

6
(月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1600kcal
タンパク質	57.4g
脂質	51.4g
炭水化物	255.0g
塩分	7.4g



昼食

朝食 がんもと人参の煮物
里芋のバター醤油/汁物/ご飯/牛乳

昼食 カレー風味麻婆豆腐/エビチリ
刻み昆布の酢の物/中華スープ/ご飯

夕食 鶏肉の味噌焼き/ブチシチュー
畑菜と山くらげの和え物/ご飯



夕食

7
(火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1532kcal
タンパク質	56.2g
脂質	36.0g
炭水化物	261.5g
塩分	9.8g



昼食

朝食 さくらげ天の盛合せ
胡麻味噌おから/汁物/ご飯/牛乳

昼食 セタそうめん/五目釜飯
天ぷら/さつまいもの蜜かけ

夕食 ホキの韓国風照り煮/かぼちゃ温サラダ
ブロッコリーと蒲鉾揚げの和え物/汁物/ご飯



夕食

7

美味しいお食事をあなたにお届け。

月の献立

2026年
7/8(水)~7/15(水)



8 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1560kcal
タンパク質	56.1g
脂質	37.7g
炭水化物	260.9g
塩分	7.7g



昼食

朝食 五目だし巻き/甘酢はんぺん
汁物/ご飯/牛乳

昼食 ソイの味噌煮/ごぼう中華炒め
カリフラワーの野菜ドレ/すまし汁/ご飯

夕食 よこすか海軍カレー/コロッケ
パスタ/ツルネ煮/青菜の菜種和え/ご飯



夕食

9 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1509kcal
タンパク質	60.5g
脂質	37.0g
炭水化物	245.2g
塩分	7.0g



昼食

朝食 いなり餃子の炊き合わせ
里芋と鶏肉の照り煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 豚のオムスター炒め/枝豆焼売
ひじきの白和え/中華スープ/ご飯

夕食 メヌケの磯部焼き/春雨と木耳の煮物
小松菜の和え物/ご飯



夕食

10 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1626kcal
タンパク質	58.0g
脂質	51.3g
炭水化物	252.1g
塩分	7.5g



昼食

朝食 中華風竹の子の炊き合わせ
じゃがいものそぼろ煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 さばの生姜煮/甘辛厚揚げ
キャベツのゆず和え/汁物/ご飯

夕食 チキンカレー/大根と豚肉炒め
ハワイアンゼリー



夕食

11 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1526kcal
タンパク質	59.0g
脂質	42.5g
炭水化物	244.9g
塩分	5.7g



昼食

朝食 かぼちゃと信田の煮物
蓮根炒め/汁物/ご飯/牛乳

昼食 鶏の中華風照焼き/茄子のごま味噌かけ
長芋の中華和え/中華スープ/ご飯

夕食 たらの香草焼き/カレーパンネ
菜の花卵サラダ/ご飯



夕食

12 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1622kcal
タンパク質	58.7g
脂質	55.4g
炭水化物	238.8g
塩分	6.6g



昼食

朝食 いわみぞれ煮/はんぺんの和風和え
汁物/ご飯/牛乳

昼食 牛肉ソテー/田舎煮
ハムポテトサラダ/コンソメスープ/ご飯

夕食 ジャボネ根菜バーグ/鶏肉と大豆のトマト煮
畑菜の人参金平/ご飯



夕食

13 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1503kcal
タンパク質	59.9g
脂質	39.1g
炭水化物	240.2g
塩分	7.3g



昼食

朝食 厚焼玉子/わらびのお浸し
汁物/ご飯/牛乳

昼食 カレイの煮付け/竹輪豆そぼろ
もやしの和え物/すまし汁/ご飯

夕食 回鍋肉/春巻
いんげんの生姜和え/ご飯



夕食

14 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1502kcal
タンパク質	60.5g
脂質	43.7g
炭水化物	234.2g
塩分	9.4g



昼食

朝食 鶏だんご煮/椎茸とふつくら大豆
汁物/ご飯/牛乳

昼食 肉うどん/青菜ご飯
ひじき煮/菜の花ミルドレ

夕食 ホキのプロヴァンス風/ジャーマンポテト
カリフラワーサラダ/コンソメスープ/ご飯



夕食

15 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1618kcal
タンパク質	60.3g
脂質	52.0g
炭水化物	240.8g
塩分	5.8g



昼食

朝食 鮭塩焼き/ピリ辛ごぼう
汁物/ご飯/牛乳

昼食 エビカツ/里芋シチュー風
山菜の和え物/山椒風味/コンソメスープ/ご飯

夕食 豚しゃぶ/厚揚げのバター醤油
小松菜のしりしり和え/ご飯



夕食

7

美味しいお食事をあなたにお届け。

月の献立

2026年
7/16(木)~7/23(木)



16 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1492kcal
タンパク質	60.4g
脂質	36.0g
炭水化物	246.0g
塩分	6.5g



昼食

朝食 がんもと人参の煮物
ほっこりじゃが芋/汁物/ご飯/牛乳

昼食 カツオあなかけ/肉味噌揚げ豆腐
白菜の中華風和え/汁物/ご飯

夕食 牛肉と麩の煮物/竹輪の甘辛炒め
大根ごまサラダ/ご飯



夕食

20 (月/祝)

1日3食合計の摂取量

熱量	1539kcal
タンパク質	58.4g
脂質	44.4g
炭水化物	241.5g
塩分	7.7g



昼食

朝食 ソーゼン 天の炊合せ
さつま芋の肉じゃが風/汁物/ご飯/牛乳

昼食 豆腐アゲ甘辛そぼろ/小松菜の中華風
かたろの搾菜和え/中華スープ/ご飯

夕食 鶏肉のレバニガ焼き/れんこん田舎煮
畑菜と竹輪の和え物/ご飯



夕食

17 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1551kcal
タンパク質	59.9g
脂質	38.1g
炭水化物	257.9g
塩分	6.2g



昼食

朝食 角揚げの盛合せ/かぼちゃのいと煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食 鶏の野菜ソースかけ/ソーゼンと野菜のり
さつま芋の甘露煮/コウillus-ブ/ご飯

夕食 ソイの粕漬/里芋の甘辛そぼろ
法蓮草の柚子香和え/ご飯



夕食

21 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1620kcal
タンパク質	60.3g
脂質	44.3g
炭水化物	256.0g
塩分	6.1g



昼食

朝食 魚の西京焼き/切干大根とツナの煮物
汁物/ご飯/牛乳

昼食 チーズ入りトースト/ほうれん草ベーコン
長芋と蒸し鶏のサラダ/コウillus-ブ/ご飯

夕食 豚肉の生姜炒め/里芋のかにかまあなか
キャベツ山くらげ和え/ご飯



夕食

18 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1607kcal
タンパク質	58.5g
脂質	50.7g
炭水化物	244.3g
塩分	7.4g



昼食

朝食 筑前煮/炊き合わせ
汁物/ご飯/牛乳

昼食 さばのおろしソース/竹輪の旨煮
キャベツの和風サラダ/汁物/ご飯

夕食 鶏団子のポトフ/豆腐ナゲットのカレーあん
青梗菜のツナ和え/ご飯



夕食

22 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1501kcal
タンパク質	59.4g
脂質	34.1g
炭水化物	254.0g
塩分	9.5g



昼食

朝食 葱だし巻き/豆腐野菜あん
汁物/ご飯/牛乳

昼食 シルバーの照り焼き/かぼちゃのこつり煮
うまい菜と蒲鉾揚げの和え物/汁物/ご飯

夕食 冷し中華/ニラ饅頭
おさつサラダ



夕食

19 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1562kcal
タンパク質	60.7g
脂質	48.9g
炭水化物	236.2g
塩分	6.9g



昼食

朝食 グリンピースの炊き合わせ
里芋の生姜煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 豚肉のスタミナ炒め/高野の卵とじ
オクラの大豆マヨ和え/汁物/ご飯

夕食 ホキの青紫蘇香味焼き/茄子のそぼろあなか
Eロイヤルのドレッシング和え/ご飯



夕食

23 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1544kcal
タンパク質	57.7g
脂質	44.9g
炭水化物	245.0g
塩分	6.3g



昼食

朝食 高野炊き合せ/大根と練り物の煮物
汁物/ご飯/牛乳

昼食 鶏肉の山賊焼風/茄子の香味葱ソース
白菜の韓国風和え物/すまし汁/ご飯

夕食 フィッシュフライのトマト仕立て
じゃが芋のミルク煮/菜の花の和風和え/ご飯



夕食

7

美味しいお食事をあなたにお届け。

月の献立

2026年
7/24(金)~7/31(金)



24 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1571kcal
タンパク質	56.1g
脂質	37.6g
炭水化物	271.8g
塩分	8.6g



昼食

朝食 がんもの煮物/ひじき汁物/ご飯/牛乳

昼食 牛肉きのこ炒め/はんぺん蓮根の煮物
さつま芋のおろし酢和え/汁物/ご飯

夕食 大豆とツナのカレー/ハーブチキン
パインミルクゼリー



夕食

28 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1527kcal
タンパク質	60.9g
脂質	43.5g
炭水化物	239.2g
塩分	7.0g



昼食

朝食 野菜天の炊合せ/梅ひじき汁物/ご飯/牛乳

昼食 ゆで豚の柚子ソース/切り干しの野菜あんかけ
うまい菜と人参和え物/すまし汁/ご飯

夕食 赤魚の煮付け/人参しりしり
茄子のポン酢かけ/ご飯



夕食

25 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1597kcal
タンパク質	60.5g
脂質	52.8g
炭水化物	236.5g
塩分	6.8g



昼食

朝食 かにのふわふわ豆腐
厚揚げの煮物/汁物/ご飯/牛乳

昼食 さばの塩焼き/おつまみ竹輪
しる菜卵サラダ/すまし汁/ご飯

夕食 若鶏の葱ソースがらめ/里芋の照り煮
おろし和え/ご飯



夕食

29 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1505kcal
タンパク質	58.5g
脂質	37.4g
炭水化物	247.5g
塩分	6.6g



昼食

朝食 枝豆がんもの煮物
竹の子の土佐和え/汁物/ご飯/牛乳

昼食 メヌケの味噌煮/厚揚げケチャップ炒め
里芋クリームサラダ/すまし汁/ご飯

夕食 たれ漬唐揚げ/刻み昆布の炒り煮
いんげんのピザ和え/ご飯



夕食

26 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1551kcal
タンパク質	58.6g
脂質	40.6g
炭水化物	252.6g
塩分	7.8g



昼食

朝食 アジつみれの和風あんかけ
南瓜の煮付け/汁物/ご飯/牛乳

昼食 豚肉のごま焼き/おからゆかり和え
菜の花和風サラダ/汁物/ご飯

夕食 うなぎちらし寿司/あさりと牛蒡の時雨煮
白菜とメンマの和え物



夕食

30 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1515kcal
タンパク質	60.2g
脂質	35.1g
炭水化物	254.4g
塩分	5.8g



昼食

朝食 だし巻き(かにかま)
南瓜のそぼろ煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 豚肉のねぎ塩炒め/チリポテト
白菜の和え物/すまし汁/ご飯

夕食 鮭のパウチ焼/ペンネきのクリーム
ホウレンソウ酢味噌和え/ご飯



夕食

27 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1595kcal
タンパク質	57.1g
脂質	49.0g
炭水化物	248.5g
塩分	6.2g



昼食

朝食 鶏ごぼうういなの煮物
じゃが芋金平/汁物/ご飯/牛乳

昼食 白身魚の生姜煮/厚揚げの和風炊き
山菜の人参マリネ/汁物/ご飯

夕食 ビビンバ 風牛加ビ/さつま芋の揚げ煮
畑菜の白和え/ご飯



夕食

31 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1568kcal
タンパク質	56.3g
脂質	46.2g
炭水化物	247.8g
塩分	6.8g



昼食

朝食 擬製豆腐/ふきの炊き合わせ
汁物/ご飯/牛乳

昼食 卵のピザ/焼き/洋風ひじき
ハムのマリネ/コンソメスープ/ご飯

夕食 ロレキパツのトマトソース/ジェノベーゼ
ブロッコリーのマヨ和え/ご飯



夕食