


7月献立表

		1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)
		カツ丼 大根サラダ 金平ごぼう みぞ汁	ご飯 すき焼き風煮 インゲンのサラダ なすのおかか煮 みぞ汁	ご飯 豚肉の梅しそ焼き ほうれん草のなめ茸和え 卯の花 すまし汁	ご飯 ユーリンチー れんごんの粒マスタード和え えびしゅうまい 春雨スープ
		エネルギー 703 Kcal	エネルギー 531 Kcal	エネルギー 661 Kcal	エネルギー 738 Kcal
6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)
ご飯 さわらのみぞまヨ焼き なすとささみのほうろ和え フロッコリーとツナのソテー かきたま汁	 トウモロコシと枝豆のおにぎり 冷製トマト出汁の七夕どうめん 茄子とスッキーニの焼き漬し 長芋とモロヘイヤの和え物 夜空のバタフライピーゼリー	ご飯 里芋コロッケ コールスローサラダ キャベツときのこの和風ソテー 赤だし	ドライカレー 春雨サラダ エビとポテトのソテー	ご飯 鶏南蛮 さつまいものサラダ ふうふき大根 みぞ汁	ご飯 牛肉のスタミナ焼き ほうれん草のしらすほうろ和え 高野豆腐の含め煮 中華スープ
エネルギー 559 Kcal	エネルギー 538 Kcal	エネルギー 603 Kcal	エネルギー 715 Kcal	エネルギー 713 Kcal	エネルギー 548 Kcal
13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)	18 (土)
Nutrition Fair 2026 枝豆と塩昆布の梅ご飯 白身魚のサクサク衣揚げ 海老と夏野菜のレモン大葉マリネ オクラと長芋のネバネバ香味冷奴 豆乳カレースープ	ご飯 麻婆豆腐 インゲンのしらす和え 里芋の含め煮 わかめスープ	わかめご飯 さほの塩焼き 焼きなす さつまいもと昆布の煮物 みぞ汁	ご飯 ホキの幽庵焼き オクラの和風和え 桜エビのかき揚げ すまし汁	ご飯 鶏肉の韓国風照り焼き チョレギサラダ なすの肉みそ炒め わかめスープ	ご飯 あじのマリネ 大根のツナマヨ和え チンゲン菜のソテー 野菜スープ
エネルギー 537 Kcal	エネルギー 558 Kcal	エネルギー 581 Kcal	エネルギー 532 Kcal	エネルギー 637 Kcal	エネルギー 581 Kcal
20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)
ご飯 肉団子の許豚風 オクラのなめ茸和え フロッコリーときのこのソテー 卵スープ	ご飯 ミンチカツ キャベツのマスタードサラダ 炒めビーフン 野菜スープ	ご飯 焼きサバの南蛮漬け ささみときのこの春雨サラダ 揚げだし豆腐の肉みぞかけ みぞ汁	菜飯 五目うどん もずくの許の物 南瓜のどぼろあんかけ	ご飯 牛肉の柳川煮 キャベツのレモン醤油和え 切り干し大根の煮物 みぞ汁	ご飯 魚のたらこマヨネーズ焼き ビーナッツ和え フロッコリーとコーンのソテー 豆乳スープ
エネルギー 515 Kcal	エネルギー 778 Kcal	エネルギー 749 Kcal	エネルギー 531 Kcal	エネルギー 630 Kcal	エネルギー 530 Kcal
27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	31 (金)	
ご飯 豚肉のしょうが焼き 小松菜のごま和え ナポリタンスパゲティ みぞ汁	ご飯 アジフライ ポテトサラダ なすの田舎煮 みぞ汁	ご飯 サバのごま焼き インゲンのサラダ とうがんのくず煮 みぞ汁	ご飯 豚肉の梅しそ焼き オクラのなめ茸和え ひじきと大根の炒め物 みぞ汁	親子丼 れんごんサラダ がんもの含め煮 みぞ汁	
エネルギー 659 Kcal	エネルギー 723 Kcal	エネルギー 585 Kcal	エネルギー 624 Kcal	エネルギー 652 Kcal	

※ 食材の入荷状況により、献立が変更になることがあります。
 ※ スマイル窓口利用者様には日替わりデザートがつきます。
 ※ ご飯150gを基準としてカロリーを記載しています。
 ※ また、献立名にご飯小盛と記載がある日は80gでカロリー計算しています。