

「おいしい」という笑顔のために 

2025

7月

文月

I

今月の献立

今月の季節御膳

七夕御膳

今月の季節メニュー

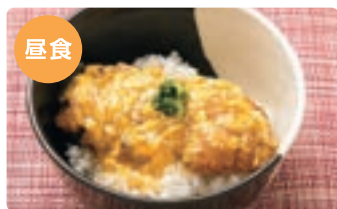
土用の丑の日



1 火

- 朝 ○レンコンの南部煮○ツナとキャベツの炒め煮
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○かつ丼○切干大根と昆布の煮物
○ほうれん草の白和え○汁物○芋ようかん
- 夕 ○サバの味噌煮○大豆の五目煮
○チンゲン菜の煮浸し○汁物○ご飯

熱量 1,421kcal たんぱく質 46.2g 脂質 33.1g
炭水化物 237.4g 食塩相当量 8.3g



5 土

- 朝 ○牛蒡と蓮根のそぼろあん○ブロッコリーのお浸し○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○冷やしおでん○カレーコロッケ○豚肉と菜の花のゴマ煮○汁物○ご飯○ミルクまんじゅう
- 夕 ○白身魚の洋風さっぱりソース○キャベツとソーセージのソテー○南瓜サラダ○汁物○ご飯

熱量 1,571kcal たんぱく質 45.7g 脂質 45.0g
炭水化物 246.6g 食塩相当量 8.9g



2 水

- 朝 ○ナゲット○野菜のトマト煮○汁物○パン
○カフェオーレ
- 昼 ○えび散らし寿司○茶碗蒸し
○オクラのお浸し○汁物○グレープゼリー
- 夕 ○肉豆腐○なすのおかか和え
○さつま芋昆布煮○汁物○ご飯

熱量 1,514kcal たんぱく質 44.9g 脂質 36.7g
炭水化物 253.8g 食塩相当量 10.8g



6 日

- 朝 ○スクランブルエッグ○キャベツと蒸し鶏のサラダ○汁物○パン○乳飲料
- 昼 ○サワラの西京焼き○はんぺん和大根の煮物
○なすの田舎煮○汁物○ご飯○ミニたい焼き
- 夕 ○鶏唐揚げのみぞれかけ○切昆布大豆
○カリフラワーの甘酢漬け○汁物○ご飯

熱量 1,739kcal たんぱく質 48.9g 脂質 68.0g
炭水化物 236.4g 食塩相当量 8.9g



3 木

- 朝 ○金平ごぼう○卵の花○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 昼 ○とろろそば○チキンカツ○豆ひじき
○マンゴー
- 夕 ○チーズインハンバーグ○ベーコンポテト
○彩りピクルス○汁物○ご飯

熱量 1,458kcal たんぱく質 51.3g 脂質 37.1g
炭水化物 227.9g 食塩相当量 8.8g



4 金

- 朝 ○筍の土佐煮○だし奴○汁物○ご飯
○ヨーグルト
- 昼 ○マスの塩焼き○豚肉の玉子とじ○白菜のお浸し○汁物○ご飯○チョコプチシュ
- 夕 ○餃子○なすの味噌炒め○春雨サラダ
○汁物○ご飯

熱量 1,434kcal たんぱく質 52.5g 脂質 33.4g
炭水化物 231.6g 食塩相当量 9.9g



7 月

昼食



今月の
季節
御膳

星に願いを…星を散りばめた
七夕そうめんの御膳です★

七夕御膳

そうめんの上に天の川をイメージした星形の人参とオクラを飾り付け、旬の枝豆ととうもろこしを使ったつまみ天や、夜空のようなサイダーゼリーなど、夏らしくさっぱりとした御膳に仕上げました。

- 朝 ○信田煮○モロヘイヤお浸し○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料

- 昼 ○七夕そうめん○枝豆とトウモロコシのつまみ天
○里芋の含め煮○サイダーゼリー

- 夕 ○マトウダイの煮付け○豚肉のさっと煮
○小松菜と人参のごま和え○汁物○ご飯

夕食



熱量 1,093kcal
たんぱく質 36.3g
脂質 12.6g
炭水化物 207.6g
食塩相当量 8.1g

8

火

- 朝 ○温泉卵○ひじき煮○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 昼 ○赤魚の塩焼き○レンコンの南部煮○白菜の土佐酢和え○汁物○ご飯○白花甘納豆
- 夕 ○豚肉の味噌焼き○じゃが芋煮○山菜みぞれ和え○汁物○ご飯

熱量 1,281kcal たんぱく質 47.2g 脂質 21.5g
炭水化物 226.5g 食塩相当量 9.0g



12

土

- 朝 ○厚焼き玉子○きのこ油揚げの甘辛炒め○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○野菜カレー○豆腐サラダ○ほうれん草とベーコンの玉子炒め○マンゴー
- 夕 ○ハムカツコロケ盛り合せ○白菜と貝の煮浸し○なすのおかか和え○汁物○ご飯

熱量 1,426kcal たんぱく質 44.8g 脂質 33.6g
炭水化物 239.4g 食塩相当量 8.3g



9

水

- 朝 ○はんぺんチーズ○ポークビーンズ○汁物○パン○カフェオーレ
- 昼 ○メンチカツ○かに大根○ほうれん草のお浸し○汁物○ご飯○コーヒーゼリー
- 夕 ○炊き合わせ○牛肉と野菜の炒め物○いんげんのごま和え○汁物○ご飯

熱量 1,589kcal たんぱく質 43.4g 脂質 45.8g
炭水化物 253.5g 食塩相当量 10.7g



13

日

- 朝 ○マカロニナポリタン風○ツナサラダ○汁物○パン○乳飲料
- 昼 ○アジの照り焼き○豚肉と菜の花のゴマ煮○玉子豆腐○汁物○ご飯○ホワイトチョコクッキー
- 夕 ○薩摩つくねの炊き合わせ○金平ポテト○カリフラワーの甘酢漬け○汁物○ひじきご飯

熱量 1,482kcal たんぱく質 56.3g 脂質 39.2g
炭水化物 228.5g 食塩相当量 10.3g



10

木

- 朝 ○とろろ○厚揚げと野菜のそぼろあん○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○鶏肉と大根の煮物○豚バラねぎ塩炒め○春菊としめじのお浸し○汁物○ゆかりご飯○いちごプッシュー
- 夕 ○サバの照り焼き○さつま芋甘辛煮○人参とワカメのごま酢和え○汁物○ご飯

熱量 1,441kcal たんぱく質 49.2g 脂質 35.3g
炭水化物 231.0g 食塩相当量 9.0g



14

月

- 朝 ○人参と玉子の炒め物○冷奴○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○麻婆春雨○海鮮しゅうまい○ナムル○汁物○ご飯○いちごゼリー
- 夕 ○アンサンブルエッグ○クリームパスタ○ごぼうサラダ○汁物○ご飯

熱量 1,486kcal たんぱく質 40.4g 脂質 35.4g
炭水化物 252.7g 食塩相当量 9.0g



11

金

- 朝 ○高野豆腐の含め煮○キャベツとあさりの酒蒸し風○汁物○ご飯○ヨーグルト
- 昼 ○肉じゃが○竹輪とこんにゃくの炒り煮○クワイとワカメの酢の物○汁物○ご飯○まんじゅう(抹茶)
- 夕 ○豚キムチ○切干大根煮○生湯葉○汁物○ご飯

熱量 1,500kcal たんぱく質 46.1g 脂質 35.0g
炭水化物 254.8g 食塩相当量 10.2g



15

火

- 朝 ○牛しぐれ煮○卵の花○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○ハンバーグ○高野豆腐の玉子とじ○ほうれん草とツナの和え物○汁物○ご飯○ミルクまんじゅう
- 夕 ○照り焼きチキン○はんぺんと大根の煮物○小松菜の辛子和え○汁物○ご飯

熱量 1,565kcal たんぱく質 59.9g 脂質 40.5g
炭水化物 241.1g 食塩相当量 10.8g



16

水

朝

○ボロニアソーセージ○豆サラダ○汁物
○パン○カフェオーレ

昼

○親子煮○ひじき煮○オクラと長芋の和え物
○汁物○ご飯○どら焼き

夕

○豚肉とれんこんの炒め物○ピーマンの
おかか煮○ほうれん草のお浸し○汁物○ご飯熱量 1,510kcal たんぱく質 53.2g 脂質 41.0g
炭水化物 235.9g 食塩相当量 9.5g

昼食



夕食



17

木

朝

○えびと竹の子の玉子とじ○なすの煮浸し
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料

昼

○牛すき煮○あぶら揚げとぜんまい煮○青菜
とカニカマのお浸し○汁物○ご飯○水羊羹

夕

○クワイ入り肉団子○南瓜煮
○ひじき生姜風味和え○汁物○ご飯熱量 1,442kcal たんぱく質 45.7g 脂質 31.1g
炭水化物 251.9g 食塩相当量 11.1g

昼食



夕食



18

金

朝

○とろろ○ちくわと昆布の煮物○汁物○ご飯
○ヨーグルト

昼

○そぼろ丼○ポテトコロッケ
○いんげんの白和え○汁物○プリン

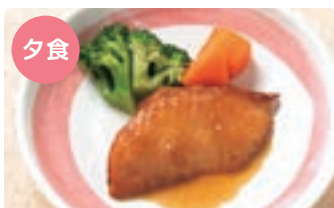
夕

○白身魚のジンジャーソースかけ○キャベツと
ソーセージのソテー○マカロニサラダ○汁物○ご飯熱量 1,576kcal たんぱく質 49.8g 脂質 44.3g
炭水化物 247.6g 食塩相当量 9.0g

昼食



夕食



今月の旬な食材

○ゴーヤ
○オクラ
○なす
○モロヘイヤ

ゴーヤ独特の苦み成分
には、疲労回復や夏バ
テ防止に役立つといわ
れています。ぜひ、ご賞
味ください。

2 昼 オクラのお浸し
2 夕 12 夕 なすのおかか和え
4 夕 22 昼 なすの味噌炒め
6 昼 なすの田舎煮
7 朝 19 昼 モロヘイヤお浸し
16 昼 27 昼 オクラと長芋の和え物
17 朝 なすの煮浸し
22 夕 オクラの梅肉和え
24 夕 なすとみょうがの和え物
28 夕 なすのお浸し
30 昼 ゴーヤチャンプル

19

土

昼食



7月19日は土用の丑の日

今月の

季節
メニュー

土用の丑の日

暑さが厳しい夏に「う」から始まる食べ物を食べると夏
バテしないという風習があります。うなぎはビタミン類
が豊富で、夏バテ防止の効果が期待できます。
ぜひ、ご賞味ください♪

朝

○レンコンの南部煮○枝豆しんじょ○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料

昼

○うなぎ蒲焼○かぶの煮物○モロヘイヤお浸し
○汁物○ご飯○チョコパイ

夕

○若鶏と野菜の甘酢あん○揚げえびしゅうまい
○ほうれん草ナムル○汁物○ご飯

夕食



熱量 1,499kcal
たんぱく質 54.5g
脂質 42.6g
炭水化物 227.5g
食塩相当量 9.0g

20

日

朝

○ミートボールナポリタン○ごぼうサラダ
○汁物○パン○乳飲料

昼

○冷やし中華○豚肉と菜の花のゴマ煮
○野菜ちぎり天○レモンゼリー

夕

○赤魚の幽庵焼き○牛しぐれ煮
○小松菜のおかか和え○汁物○ご飯熱量 1,483kcal たんぱく質 50.8g 脂質 43.7g
炭水化物 225.5g 食塩相当量 11.5g

昼食



夕食



21

月

朝

○大豆の五目煮○ブロッコリーのお浸し
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料

昼

○豚肉とキャベツの味噌炒め○じゃが芋煮
○生湯葉○汁物○ご飯○黒糖ろーるけーき

夕

○チキンステーキ○かに風味サラダ
○クリームパスタ○汁物○ご飯熱量 1,490kcal たんぱく質 58.5g 脂質 39.5g
炭水化物 229.6g 食塩相当量 8.3g

昼食



夕食



22

火

- 朝 ○だし奴○いか大根○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 昼 ○かに玉○なすの味噌炒め○春雨サラダ
○汁物○ご飯○ミニたい焼き
- 夕 ○炊き合わせ(春夏)○金平ごぼう
○オクラの梅肉和え○汁物○6色の野菜ご飯

熱量 1,313kcal たんぱく質 40.3g 脂質 21.9g
炭水化物 240.8g 食塩相当量 9.5g

昼食



夕食



23

水

- 朝 ○スクランブルエッグ○レンコンサラダ
○汁物○パン○カフェオーレ
- 昼 ○かき揚げ丼○高野豆腐の玉子とじ○レバー
和風煮込み○汁物○まんじゅう(吹雪)
- 夕 ○若鶏の黒酢あん○はんぺんと小松菜の
煮物○卵の花○汁物○ご飯

熱量 1,699kcal たんぱく質 50.2g 脂質 49.6g
炭水化物 263.2g 食塩相当量 9.3g

昼食



夕食



24

木

- 朝 ○甘辛鶏つくね○カリフラワーのおかか和え
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○豚の生姜焼き○切干大根と昆布の煮物○ブロッ
コリーの ごま和え○汁物○ご飯○オレンジゼリー
- 夕 ○サバの塩焼き○なすとみょうがの和え物
○ひじき煮○汁物○ご飯

熱量 1,507kcal たんぱく質 43.8g 脂質 48.9g
炭水化物 227.3g 食塩相当量 8.0g

昼食



夕食



25

金

- 朝 ○五目豆腐揚げ○チンゲン菜の煮浸し○汁物
○ご飯○ヨーグルト
- 昼 ○白身魚フライ○冬瓜のあんかけ○白菜の
土佐酢和え○汁物○ご飯○抹茶水羊羹
- 夕 ○酢豚○玉子ときくらげの炒め物
○もやしのナムル○汁物○ご飯

熱量 1,387kcal たんぱく質 42.3g 脂質 31.1g
炭水化物 236.9g 食塩相当量 8.0g

昼食



夕食



26

土

- 朝 ○四目厚焼き玉子○キャベツと油揚げの
蒸し煮○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○ナポリタン○じゃが芋クリーム煮
○彩りピクルス○ぶどうジュース○プチシュー
- 夕 ○ピーマンの肉詰め○南瓜煮
○春菊としめじのお浸し○汁物○ご飯

熱量 1,478kcal たんぱく質 41.5g 脂質 37.2g
炭水化物 241.5g 食塩相当量 9.4g

昼食



夕食



27

日

- 朝 ○ボロニアソーセージ○大豆のコンソメ煮
○汁物○パン○乳飲料
- 昼 ○豆腐ハンバーグの野菜あん○切干大根煮
○オクラと長芋の和え物○汁物○ご飯○桃ゼリー
- 夕 ○コロケ盛り合せ○人参とワカメのごま酢
和え○金平ごぼう○汁物○ご飯

熱量 1,611kcal たんぱく質 42.0g 脂質 48.5g
炭水化物 255.1g 食塩相当量 10.2g

昼食



夕食



28

月

- 朝 ○豚肉の玉子とじ○ひじき生姜風味和え
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○赤魚の西京焼き○根菜の海老そばあん○きゅうりの
酢の物○汁物○夏の炊き込みご飯○はちみつプチケーキ
- 夕 ○牛バラ焼肉炒め○なすのお浸し
○筍の土佐煮○汁物○ご飯

熱量 1,326kcal たんぱく質 48.5g 脂質 24.1g
炭水化物 233.2g 食塩相当量 9.5g

昼食



夕食



29

火

- 朝 ○大根の甘辛煮○野菜つみれ○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 昼 ○肉団子○信田煮○いんげんのごま和え
○汁物○ご飯○ココアウエハース
- 夕 ○豚じゃが○めかぶ○人参と玉子の炒め物
○汁物○ご飯

熱量 1,451kcal たんぱく質 45.5g 脂質 32.0g
炭水化物 247.1g 食塩相当量 9.3g

昼食



夕食



30
水

- 朝 ○マカロニナポリタン風○ゆでたまご○汁物
○パン○カフェオーレ
- 昼 ○ぶっかけうどん○ゴーヤチャンプル
○白菜の煮浸し○サイダーゼリー
- 夕 ○チキン南蛮○じゃが芋煮
○小松菜のお浸し○汁物○ご飯

熱量 1,432kcal たんぱく質 44.0g 脂質 35.1g
炭水化物 235.8g 食塩相当量 10.6g



昼食



夕食

31
木

- 朝 ○さつま芋甘辛煮○豚挽肉とキャベツの
カレー炒め○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○サーモンのソテー○じゃが芋クリーム煮
○レンコンサラダ○汁物○ご飯○いちごプッシュ
- 夕 ○麻婆豆腐○揚げえびしゅうまい
○ほうれん草ナムル○汁物○ご飯

熱量 1,388kcal たんぱく質 42.8g 脂質 30.2g
炭水化物 238.7g 食塩相当量 6.8g



昼食



夕食

新

メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

2日
朝食

ナゲット

豆腐を加えることで柔らかく
食べやすい一品です。

たんぱく質も多く含まれます。

ぜひご賞味ください。



9日
朝食

はんぺんチーズ

ふわっと柔らかい

はんぺんの上にチーズを乗せて
香ばしく焼きました。

ぜひご賞味ください。



23日
昼食

かき揚げ丼

彩りのよい3種の野菜を使い、
具材感をしっかり味わせる
大きなかき揚げを乗せました。

ぜひご賞味ください。



お客さまのご意見をもとに常に商品の改良に努めています。

※写真は盛りつけ例です。実際とは異なる場合があります。

※数値は、1日3食合計の摂取量となります。

※都合により献立を変更する場合があります。

※色付けされているメニューは地域に合わせた味付けとなっております。月により無い場合もございます。

