



すこやかⅠ 常食 献立だより 2026年7月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	6月29日	6月30日	7月1日	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日
朝	ごはん だし巻き卵 うまい菜とえのきの豆乳和え 味噌汁(白菜・わかめ)	パン 大根のパンバンドレサラダ チノゲン菜とウイナーのポトフ	ごはん 5品目具材の玉子焼き キャベツとパプリカのりんごドレッシング 味噌汁(小松菜・人参)	パン 照り焼き風肉団子 豆と鶏肉のスープ	ごはん ボロニアソーセージ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	パン レモンチキン 大根とウイナーのスープ	パン かに玉 白菜とベーコンのスープ
	エネ 341 kcal 蛋白 13.1 g 脂質 6.4 g 食塩 1.74 g	エネ 283 kcal 蛋白 7.9 g 脂質 12.6 g 食塩 1.91 g	エネ 332 kcal 蛋白 10.1 g 脂質 4.4 g 食塩 1.32 g	エネ 353 kcal 蛋白 14.4 g 脂質 13.3 g 食塩 2.07 g	エネ 366 kcal 蛋白 10.9 g 脂質 8.5 g 食塩 2.02 g	エネ 333 kcal 蛋白 12.7 g 脂質 13.5 g 食塩 2.05 g	エネ 340 kcal 蛋白 9.4 g 脂質 15.5 g 食塩 2.29 g
昼	ちらし寿司 豚肉と絹揚げの炒め煮 キャベツとちくわの煮え物 味噌汁(じゃがいも・人参)	ごはん 合鴨スモークスライス キャベツと平天の煮浸し おくらのとろろ和え 味噌汁(油揚げ・大根葉)	ごはん メンチカツ・E・フライ(マスタード・タルタルソース) しろなとツナのソテー 味噌汁(大根・わかめ) 洋なし缶のはちみつジュレ	たこ飯 ホッケの塩麹焼き ひじきとちくわの煮物 もやしとコーンの和風ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・しめじ)	ごはん 蒸し鶏(ごまソース) なすの揚げ浸し 大根と平天の和え物 味噌汁(油揚げ・人参)	ごはん 白身魚の生姜煮 れんこんと豚肉の金平 キャベツとなめこのピリ辛和え 味噌汁(豆腐)	ごはん 杓の香草焼き(オカリソース) 大豆と鶏肉のトマト煮 ほうれん草とちくわのピリ辛和え 味噌汁(じゃがいも・しめじ)
	エネ 531 kcal 蛋白 21 g 脂質 14.1 g 食塩 3.26 g	エネ 505 kcal 蛋白 20 g 脂質 16.6 g 食塩 2.42 g	エネ 635 kcal 蛋白 17.2 g 脂質 24.7 g 食塩 2.35 g	エネ 459 kcal 蛋白 29.7 g 脂質 8.4 g 食塩 3.01 g	エネ 488 kcal 蛋白 21.6 g 脂質 15.4 g 食塩 1.69 g	エネ 486 kcal 蛋白 25.1 g 脂質 13.5 g 食塩 1.89 g	エネ 485 kcal 蛋白 27.1 g 脂質 12.4 g 食塩 2.48 g
お	バウムクーヘン	もちりりたい焼きあん	原宿ドッグ	どら焼き(塩キャラメル)	きなこショコラカップケーキ	プリン	あんシュー(栗あん)
	エネ 87 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 3.7 g 食塩 0.12 g	エネ 103 kcal 蛋白 2 g 脂質 2.4 g 食塩 0.1 g	エネ 110 kcal 蛋白 2.6 g 脂質 5.2 g 食塩 0.08 g	エネ 114 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 4.9 g 食塩 0.15 g	エネ 74 kcal 蛋白 1.8 g 脂質 4.6 g 食塩 0.08 g	エネ 70 kcal 蛋白 2.5 g 脂質 2.4 g 食塩 0.08 g	エネ 90 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 3.5 g 食塩 0.09 g
タ	ごはん タンドリーチキン なすの味噌炒め かぼちゃのサラダ すまし汁(ソーマン・花麴)	ごはん 豚肉のごま醤油炒め 高野豆腐の煮物 胡瓜の酢の物 味噌汁(なす・巻麴)	ごはん 焼きあじの南蛮漬け れんこんと油揚げの煮物 白菜と大根葉の麦味噌和え 味噌汁(里芋・しいたけ)	ごはん 豚大根 やっこ(醤油) 味噌汁(じゃがいも・キャベツ) 高菜炒め	ごはん さばの味噌煮 キャベツと豚肉の炒め物 いんげんのおから和え かきたま汁	ごはん ハンバーグ(きのこソース) うまい菜のたらこマヨサラダ 味噌汁(里芋・もやし) ヨーグルトのはちみつソースかけ	ごはん 豚肉のバター醤油炒め いかふくさ焼き もやしとちりめんの塩ごま和え 味噌汁(絹揚げ・玉ねぎ)
	エネ 541 kcal 蛋白 16.7 g 脂質 21.9 g 食塩 1.49 g	エネ 545 kcal 蛋白 24.8 g 脂質 22.3 g 食塩 2.05 g	エネ 452 kcal 蛋白 21.9 g 脂質 6.3 g 食塩 2.4 g	エネ 474 kcal 蛋白 18.9 g 脂質 15.2 g 食塩 2.41 g	エネ 551 kcal 蛋白 26.2 g 脂質 21.8 g 食塩 2.33 g	エネ 559 kcal 蛋白 18 g 脂質 19.9 g 食塩 2.38 g	エネ 541 kcal 蛋白 24.4 g 脂質 21.4 g 食塩 2.07 g
計	エネ 1500 kcal 蛋白 52 g 脂質 46.1 g 食塩 6.61 g	エネ 1436 kcal 蛋白 54.7 g 脂質 53.9 g 食塩 6.48 g	エネ 1529 kcal 蛋白 51.8 g 脂質 40.6 g 食塩 6.15 g	エネ 1400 kcal 蛋白 65.4 g 脂質 41.8 g 食塩 7.64 g	エネ 1479 kcal 蛋白 60.5 g 脂質 50.3 g 食塩 6.12 g	エネ 1448 kcal 蛋白 58.3 g 脂質 49.3 g 食塩 6.4 g	エネ 1456 kcal 蛋白 62.8 g 脂質 52.8 g 食塩 6.93 g



すこやかⅠ 常食 献立だより 2026年7月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	6	7	8	9	10	11	12
朝	ごはん チキンピカタ 小松菜の豆乳和え 味噌汁(里芋・キャベツ)	パン プレーンオムレツ(クリーム) カリフラワーとウイナーのスープ	ごはん 鶏 ^{とり} つみれの ^{にもの} 煮物 白菜 ^{はくさい} の塩 ^{しお} レモンドレサラダ 味噌汁(油揚げ・大根菜)	パン スクランブルエッグ(ケチャップ) クラムチャウダー	ごはん だし ^{だし} 巻き卵 ^{たまご} チンゲン菜 ^{ちんげんさい} の麦味噌 ^{むぎみそ} 和え 味噌汁(里芋・白ねぎ)	パン ポテトサラダ 大根 ^{だいこん} と豚肉 ^{ぶたにく} のスープ	パン 千草 ^{ちぐさ} 焼き キャベツ ^{きゃべつ} のピザ ^{ピザ} ・ナット ^{ナット} ・レタ ^{レタ} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 又はヨーグルト
	エネ 350 kcal 蛋白 11.8 g 脂質 5.3 g 食塩 1.65 g	エネ 334 kcal 蛋白 11.9 g 脂質 10.9 g 食塩 2.72 g	エネ 377 kcal 蛋白 14.4 g 脂質 7.3 g 食塩 1.39 g	エネ 339 kcal 蛋白 12.8 g 脂質 13.2 g 食塩 2.15 g	エネ 367 kcal 蛋白 11.8 g 脂質 8.3 g 食塩 1.41 g	エネ 351 kcal 蛋白 9.3 g 脂質 14.3 g 食塩 1.93 g	エネ 349 kcal 蛋白 18.3 g 脂質 10.5 g 食塩 1.29 g
昼	ごはん 肉団子 ^{にくだんご} の中華あんかけ 一口がんもの煮物 白菜 ^{はくさい} と平天 ^{ひらてん} の梅かつお和え 味噌汁(えのき・人参)	稲荷 ^{いなり} 寿司 ^{ずし} 七塔 ^{しちた} ソーメン 豚肉 ^{ぶたにく} の塩ダレ炒め もやし ^{もやし} の和え物 ^{もの}	ポークカレー ブロッコリー ^{ブロッコリー} の洋風お浸し ^{ひたし} マンゴー缶 ^{かん}	ごはん タッカルビ ふかしじゃがいも(ウイナー) 大根 ^{だいこん} のわさび和え 味噌汁(しいたけ・わかめ)	サラダ ^{ずし} 寿司 高野豆腐 ^{こうやとうふ} と豚肉 ^{ぶたにく} のサイコロ煮 赤だし(ごぼう・玉ねぎ) フルーツ(パイン缶・白桃缶)	ごはん さばの照り焼き やっこ(味噌ダレ) いんげん ^{ひやうてん} と平天 ^{ひらてん} の白ごま和え すまし汁(白菜・わかめ)	ごはん 鶏 ^{とり} の唐揚げ ^{からあげ} 小松菜とツナ ^{いりな} の炒め物 ^{もの} 白菜 ^{はくさい} とちくわ ^{ちくわ} のピリ辛和え 味噌汁(かぼちゃ)
	エネ 493 kcal 蛋白 16.8 g 脂質 14 g 食塩 2.51 g	エネ 544 kcal 蛋白 25.4 g 脂質 14.9 g 食塩 3.8 g	エネ 524 kcal 蛋白 17.3 g 脂質 14.5 g 食塩 2.15 g	エネ 494 kcal 蛋白 19.6 g 脂質 13.2 g 食塩 2.95 g	エネ 538 kcal 蛋白 21.3 g 脂質 16.4 g 食塩 3 g	エネ 525 kcal 蛋白 27.1 g 脂質 18.9 g 食塩 2.03 g	エネ 579 kcal 蛋白 18.8 g 脂質 23.9 g 食塩 1.93 g
お	とけないアイス風 エネ 89 kcal 蛋白 1.05 g 脂質 5.8 g 食塩 0.03 g	七塔 ^{しちた} ゼリー エネ 52 kcal 蛋白 0 g 脂質 0.3 g 食塩 0.04 g	ケーキ エネ 117 kcal 蛋白 1.4 g 脂質 5.2 g 食塩 0.06 g	クリームブッセ エネ 90 kcal 蛋白 1.4 g 脂質 4.6 g 食塩 0.04 g	酒まんじゅう エネ 122 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 0.3 g 食塩 0.06 g	黒糖まんじゅう(白あん) エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g	スイートポテト エネ 70 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 1.6 g 食塩 0.06 g
夕	ごはん いわしの山椒煮 大根と豚肉の塩だしとろみ炒め スパゲティサラダ 味噌汁(あさり・油揚げ)	ごはん 鶏肉 ^{とりにく} のみそ焼き キャベツとツナ ^{いりな} の炒め物 ^{もの} さつまいものサラダ さくら漬 ^{づけ}	ごはん 赤魚 ^{あかぎし} のあんかけ 絹揚げ ^{きぬあげ} の煮物 キャベツとちくわ ^{ちくわ} のごまドレ ^{ドレ} サラダ 味噌汁(玉ねぎ・人参)	ごはん さけの若狭焼き なす ^{なす} の田舎煮 もやしと平天 ^{ひらてん} の ^{ピザ} ・ ^{ナット} ・ ^{レタ} 味噌汁(白菜・絹揚げ)	ごはん ホキ ^{ホキ} の唐揚げ(和風あん) ひじきと油揚げの煮物 キャベツとコーンのマヨサラダ 味噌汁(大根・もやし)	ごはん 豚肉 ^{ぶたにく} の香味炒め 金時豆煮 冷やし冬瓜 味噌汁(キャベツ・人参)	ごはん 白身魚 ^{しろみぎ} の生姜煮 もやしと豚肉 ^{ぶたにく} の炒め物 ^{もの} ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根)
	エネ 519 kcal 蛋白 20.8 g 脂質 18 g 食塩 2.81 g	エネ 522 kcal 蛋白 18.3 g 脂質 18.1 g 食塩 1.45 g	エネ 500 kcal 蛋白 26.8 g 脂質 13 g 食塩 2.21 g	エネ 515 kcal 蛋白 26.2 g 脂質 17.1 g 食塩 1.9 g	エネ 514 kcal 蛋白 19.3 g 脂質 17.9 g 食塩 2.18 g	エネ 517 kcal 蛋白 18.7 g 脂質 13.8 g 食塩 1.83 g	エネ 484 kcal 蛋白 25.8 g 脂質 13.5 g 食塩 2.6 g
計	エネ 1451 kcal 蛋白 50.45 g 脂質 43.1 g 食塩 7 g	エネ 1452 kcal 蛋白 55.6 g 脂質 44.2 g 食塩 8.01 g	エネ 1518 kcal 蛋白 59.9 g 脂質 40 g 食塩 5.81 g	エネ 1438 kcal 蛋白 60 g 脂質 48.1 g 食塩 7.04 g	エネ 1541 kcal 蛋白 53.5 g 脂質 42.9 g 食塩 6.65 g	エネ 1520 kcal 蛋白 55.9 g 脂質 47.3 g 食塩 5.88 g	エネ 1482 kcal 蛋白 64 g 脂質 49.5 g 食塩 5.88 g



すこやかⅠ 常食 献立だより 2026年7月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	13	14	15	16	17	18	19
朝	ごはん 大豆ミートハツパ-グ(野菜ソース) 味噌汁(もやし・わかめ)	パン 白身魚のつみれ(柚子) カリフラワーと豚肉のスープ	ごはん カニカマ入りだし巻き卵 納豆 味噌汁(白ねぎ・人参)	パン いんげんとベーコンのソテー じゃがいものポターージュスープ	ごはん チキンナゲット(トマトソース) 白菜と油揚げのナムル和え 味噌汁(ほうれん草・人参)	パン ほうれん草オムレツ カリフラワーのバザルダ マスカットブレンドジュース	パン ジャーマンポテト(ウイナー) 大根と鶏肉のスープ
	エネ 395 kcal 蛋白 11.6 g 脂質 9.7 g 食塩 1.66 g	エネ 369 kcal 蛋白 12.6 g 脂質 16.6 g 食塩 2.22 g	エネ 395 kcal 蛋白 15.3 g 脂質 10.7 g 食塩 1.54 g	エネ 342 kcal 蛋白 9.3 g 脂質 15.3 g 食塩 1.89 g	エネ 367 kcal 蛋白 12.6 g 脂質 7.4 g 食塩 1.59 g	エネ 414 kcal 蛋白 8.7 g 脂質 15.9 g 食塩 1.22 g	エネ 294 kcal 蛋白 9 g 脂質 9.4 g 食塩 1.94 g
昼	海鮮焼きそば 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 大根とパプリカのごまドレサラダ 味噌汁(里芋・しいたけ)	親子丼 大豆とこんにゃくの煮物 揚げなすの甘酢和え 味噌汁(じゃがいも・白菜)	ごはん 白身魚の煮付け 卵の花 チンゲン菜のお浸し 味噌汁(ソーメン・花麩)	お好み焼き(豚肉) 絹揚げとグリーンピースの煮物 もやしとちりめんの和風ドレサラダ 味噌汁(白菜・しめじ)	ごはん かれいの山椒煮 豚肉の和風炒め 小松菜のおからサラダ 味噌汁(なす)	ごはん 蒸し鶏(洋風香味ソース) 大根と豚肉の煮物 キャベツとちくわのピザドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・絹揚げ)	ごはん 豚肉の生姜炒め やっこ(醤油) もやしと平天のごまドレサラダ 味噌汁(かぼちゃ)
	エネ 451 kcal 蛋白 24.4 g 脂質 17.3 g 食塩 4.53 g	エネ 571 kcal 蛋白 24.2 g 脂質 15.6 g 食塩 3.15 g	エネ 471 kcal 蛋白 22.1 g 脂質 10.6 g 食塩 2.34 g	エネ 468 kcal 蛋白 22.4 g 脂質 24.7 g 食塩 3.63 g	エネ 478 kcal 蛋白 27.7 g 脂質 13.1 g 食塩 2.25 g	エネ 496 kcal 蛋白 27 g 脂質 10.5 g 食塩 2.3 g	エネ 599 kcal 蛋白 24.2 g 脂質 24 g 食塩 2.36 g
お	あんシュー(よもぎあん)	ミニ羊甘ロール	ガルツ風デザート味わいりんご	もっちりたい焼きクリーム	みらくまんじゅう(白あん)	キャラメルマドレーヌ	黒糖まんじゅう(こしあん)
	エネ 99 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 3.6 g 食塩 0.09 g	エネ 88 kcal 蛋白 1.6 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g	エネ 80 kcal 蛋白 0.05 g 脂質 1.6 g 食塩 0.05 g	エネ 105 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 4.3 g 食塩 0.12 g	エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.2 g 食塩 0.05 g	エネ 161 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 9.9 g 食塩 0.13 g	エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g
タ	ごはん 肉じゃが(豚肉) 白菜と鶏肉の塩だしとろみ炒め 味噌汁(チンゲン菜・油揚げ) 寒天とフルーツ缶の盛合せ	ごはん 赤魚の西京焼き 金平ごぼう かぼちゃのサラダ すまし汁(えのき・ほうれん草)	ごはん 回鍋肉 肉シューマイ 大根とちくわの香味ドレサラダ 中華スープ(ザーサイ・コーン)	ごはん 焼きぶりの南蛮漬け 切干大根と豚肉の煮物 玉子豆腐 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	ごはん 合鴨スモークスライス 里芋のそぼろ煮 味噌汁(大根・平天) パイン缶のオレンジジュレ	ごはん ホキの揚げ浸し 枝豆がんもの煮物 おくらのとろろ和え 味噌汁(玉ねぎ・もやし)	ごはん 白身魚の煮付け キャベツとツナの炒め物 フロッコリーとコーンの和え物 味噌汁(しいたけ・わかめ)
	エネ 571 kcal 蛋白 20.2 g 脂質 15.5 g 食塩 2.6 g	エネ 466 kcal 蛋白 21.9 g 脂質 9.1 g 食塩 1.85 g	エネ 594 kcal 蛋白 20.3 g 脂質 24.6 g 食塩 3.53 g	エネ 548 kcal 蛋白 27.1 g 脂質 19.2 g 食塩 2.99 g	エネ 555 kcal 蛋白 20.5 g 脂質 16.4 g 食塩 2.41 g	エネ 485 kcal 蛋白 21.9 g 脂質 14 g 食塩 2.01 g	エネ 420 kcal 蛋白 22.8 g 脂質 6.9 g 食塩 2.28 g
計	エネ 1516 kcal 蛋白 58.6 g 脂質 46.1 g 食塩 8.88 g	エネ 1494 kcal 蛋白 60.3 g 脂質 43.4 g 食塩 7.27 g	エネ 1540 kcal 蛋白 57.75 g 脂質 47.5 g 食塩 7.46 g	エネ 1463 kcal 蛋白 60.7 g 脂質 63.5 g 食塩 8.63 g	エネ 1534 kcal 蛋白 64 g 脂質 39.1 g 食塩 6.3 g	エネ 1556 kcal 蛋白 59.5 g 脂質 50.3 g 食塩 5.66 g	エネ 1440 kcal 蛋白 56.8 g 脂質 40.6 g 食塩 6.67 g



すこやかⅠ 常食 献立だより 2026年7月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	20	21	22	23	24	25	26
朝	ごはん ハムチーズピカタ 小松菜 としいたけのピリ辛和え 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)	パン ボロニアソーセージ コーヒー牛乳又はゼリー	ごはん さかな あつあ お魚厚揚げの煮物 はくさい 白菜とニラの麦味噌和え 味噌汁(人参・しめじ)	パン とり 鶏つみれの煮物 しろなと ウイナ-の豆乳ｽｰﾌﾟ しろなとウイナ-の豆乳ｽｰﾌﾟ	ごはん ミートオムレツ ﾁｶﾞﾎﾞ菜と油揚げのﾋﾟｰﾅｯﾂ和え 味噌汁(大根・あさり)	パン ほうれん草 とウィンナーのソテー コーンポタージュスープ 大根とちくわの中華ドレサラダ 牛乳又はヨーグルト	パン だし巻き卵 大根とちくわの中華ドレサラダ 牛乳又はヨーグルト
	エネ 346 kcal 蛋白 9.7 g 脂質 7 g 食塩 1.45 g	エネ 418 kcal 蛋白 11.8 g 脂質 13.7 g 食塩 1.58 g	エネ 355 kcal 蛋白 9.7 g 脂質 6.5 g 食塩 1.75 g	エネ 358 kcal 蛋白 14.7 g 脂質 13.9 g 食塩 2.09 g	エネ 355 kcal 蛋白 14 g 脂質 6.2 g 食塩 1.53 g	エネ 344 kcal 蛋白 10.9 g 脂質 12.3 g 食塩 2.03 g	エネ 431 kcal 蛋白 21 g 脂質 13.3 g 食塩 1.67 g
昼	ごはん 銀ひらすの ｸﾞﾙﾙ(地中海風ｼｰｽ) ﾊﾞｰｺｼと枝豆の塩ﾊﾞﾀｰｼﾚｰ 味噌汁(じゃがいも・人参) ｼﾙｸ 寒天とﾌﾙｰﾂ缶の盛合せ	ごはん しょうがに さわらの生姜煮 キャベツと平天の炒め物 ブロッコリーのｱｲﾗﾝﾄﾞ和え 味噌汁(おくら・おつゆ麩)	ビビンバ えびシューマイ もやしのパンバンドレサラダ 味噌汁(ごぼう・わかめ)	ごはん あかうろ せんしょう 赤魚の山椒焼き こうや どうふ とりにく 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 いんげんとｺｰﾝのスローサラダ 味噌汁(ソーメン・花麩)	なつやさい 夏野菜カレー ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとﾁｸの香味ﾄﾞﾚ和え フルーツ(スイカ)	ごはん しらみぐな 白身魚の唐揚げ(白ねぎソース) あめ あ 絹揚げとｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽのそぼろ煮 白菜と大根葉の和え物 味噌汁(えのき・玉ねぎ)	うな丼 はくさい とりにく にもの 白菜と鶏肉の煮物 あか 赤だし(もやし・大根葉) きゅうり あさづ 胡瓜の浅漬け
	エネ 539 kcal 蛋白 24.7 g 脂質 16.9 g 食塩 1.71 g	エネ 479 kcal 蛋白 21.6 g 脂質 14.2 g 食塩 1.9 g	エネ 570 kcal 蛋白 20.7 g 脂質 18.6 g 食塩 2.77 g	エネ 540 kcal 蛋白 30.3 g 脂質 14.8 g 食塩 3.09 g	エネ 508 kcal 蛋白 20.4 g 脂質 11.4 g 食塩 2.22 g	エネ 535 kcal 蛋白 27.5 g 脂質 16 g 食塩 2.63 g	エネ 480 kcal 蛋白 22.7 g 脂質 15.5 g 食塩 2.7 g
お	しっとりどら焼き(ｶｽﾀｰﾄﾞ) 抹茶ｼｵﾝｶｯﾌﾟ ｹｰｷ	まっちや 抹茶ｼｵﾝｶｯﾌﾟ ｹｰｷ	マロンクリームワッフル	バウムクーヘン	チョコワッフル	フィナンシェ(プレーン)	いちごマドレーヌ
	エネ 111 kcal 蛋白 2 g 脂質 3.8 g 食塩 0.11 g	エネ 74 kcal 蛋白 1.6 g 脂質 4.2 g 食塩 0.08 g	エネ 97 kcal 蛋白 1.4 g 脂質 4.9 g 食塩 0.11 g	エネ 87 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 3.7 g 食塩 0.12 g	エネ 68 kcal 蛋白 1.7 g 脂質 2.8 g 食塩 0.07 g	エネ 78 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 4.8 g 食塩 0.05 g	エネ 165 kcal 蛋白 2 g 脂質 10.4 g 食塩 0.15 g
夕	ごはん とりにく 鶏肉のやわらか煮 れんこん と豚肉の金平 白菜のレモン風味 味噌汁(絹揚げ・大根)	ごはん ぶた 豚かつのおろしあんかけ だいず 大豆とちくわの煮物 味噌汁(もやし・しいたけ) きざみ高菜	ごはん の や ホッケのたれ焼き ひじき とかんぴょうの煮物 キャベツと油揚げの白ごま和え 豚汁(豚肉・里芋・白ねぎ)	ごはん ぎんぎ 擬製豆腐 じゃがいも と平天の旨煮 味噌汁(キャベツ・大根葉) みかん缶	ごはん しらみぐな あみそ 白身魚の味噌煮 キャベツと豚肉の炒め物 マカロニサラダ とろろ汁	ごはん ぶたにく やさい いた 豚肉の野菜炒め いわしつみれの煮物 キャベツのレモンドレサラダ 味噌汁(里芋・わかめ)	ごはん とりにく うめ みそあ の や 鶏肉の梅風味焼き れんこん と豚肉の炒り煮 さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(油揚げ・白ねぎ)
	エネ 521 kcal 蛋白 22.8 g 脂質 17.6 g 食塩 2.39 g	エネ 586 kcal 蛋白 21.1 g 脂質 18 g 食塩 2.71 g	エネ 476 kcal 蛋白 23.3 g 脂質 12.3 g 食塩 2.11 g	エネ 499 kcal 蛋白 15 g 脂質 9.3 g 食塩 2.87 g	エネ 562 kcal 蛋白 26.3 g 脂質 20.8 g 食塩 1.49 g	エネ 588 kcal 蛋白 24.2 g 脂質 24.3 g 食塩 2.28 g	エネ 572 kcal 蛋白 21.6 g 脂質 20 g 食塩 1.96 g
計	エネ 1517 kcal 蛋白 59.2 g 脂質 45.3 g 食塩 5.66 g	エネ 1557 kcal 蛋白 56.1 g 脂質 50.1 g 食塩 6.27 g	エネ 1498 kcal 蛋白 55.1 g 脂質 42.3 g 食塩 6.74 g	エネ 1484 kcal 蛋白 61.2 g 脂質 41.7 g 食塩 8.17 g	エネ 1493 kcal 蛋白 62.4 g 脂質 41.2 g 食塩 5.31 g	エネ 1545 kcal 蛋白 63.7 g 脂質 57.4 g 食塩 6.99 g	エネ 1648 kcal 蛋白 67.3 g 脂質 59.2 g 食塩 6.48 g



すこやかⅠ 常食 献立だより 2026年7月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	27	28	29	30	31		
朝	ごはん ぎせい 豆腐 擬製豆腐 うまい菜とかまぼこのごまドレサダ[※] 味噌汁(キャベツ・人参)	パン チキンナゲット(チキッ[®]) しろなとウインナーのポトフ	ごはん ちゅうかうふう 中華風だし巻き卵 ブロッコリーの麦味噌和え 味噌汁(大根・玉ねぎ)	パン ブレーションオムレツ(きのこリ[※]) いんげんと豚肉のカレースープ	ごはん やさい 野菜とわかめの豆乳寄せ アスパラの和風ドレサダ[※] 味噌汁(大根・大根葉)		
	エネ 364 kcal 蛋白 10.2 g 脂質 8.1 g 食塩 1.46 g	エネ 354 kcal 蛋白 13.3 g 脂質 13.5 g 食塩 2.37 g	エネ 368 kcal 蛋白 13.1 g 脂質 8.7 g 食塩 1.43 g	エネ 322 kcal 蛋白 12.5 g 脂質 11.2 g 食塩 2.31 g	エネ 346 kcal 蛋白 8.8 g 脂質 6.5 g 食塩 1.49 g		
昼	ごはん ぶたにく わふう いた 豚肉の和風炒め かぼちゃの含め煮 味噌汁(チ[※]グ[※]ソ菜・絹揚げ) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	ちらし寿司 きりばし だいこん とりにく にもの 切干大根と鶏肉の煮物 冷やし冬瓜 味噌汁(あさり・油揚げ)	ごはん や にくふう 焼き肉風 いかふくさ焼き 白菜となめこの梅和え 味噌汁(小松菜・人参)	越前おろしそば[福井県郷土料理] ぶたにく きめ あ いた に 豚肉と絹揚げの炒め煮 コールスローサラダ	ごはん さばの南部焼き なすの味噌炒め かぼちゃのサラダ すまし汁(ほうれん草・しいたけ)		
	エネ 550 kcal 蛋白 17.7 g 脂質 15.8 g 食塩 1.91 g	エネ 470 kcal 蛋白 19 g 脂質 8.5 g 食塩 3.17 g	エネ 524 kcal 蛋白 18.7 g 脂質 19.9 g 食塩 2.53 g	エネ 458 kcal 蛋白 18 g 脂質 17.2 g 食塩 2.81 g	エネ 583 kcal 蛋白 23.1 g 脂質 27.5 g 食塩 1.7 g		
お	ワッフル	ぜんざい	みるくまんじゅう(抹茶)	豆乳かすてら	ドームケーキ(チョコ)		
	エネ 66 kcal 蛋白 1.6 g 脂質 2.6 g 食塩 0.08 g	エネ 103 kcal 蛋白 3.5 g 脂質 0.3 g 食塩 0.06 g	エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.2 g 食塩 0.06 g	エネ 115 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 4.9 g 食塩 0.18 g	エネ 104 kcal 蛋白 2.2 g 脂質 3.5 g 食塩 0.05 g		
タ	ごはん しろあぎかな ちゅうのう 白身魚フライ(中濃リ[※]) 大豆煮 白菜の洋風お浸し 味噌汁(大根・ごぼう)	ごはん ハンバーグ(和風ソース) ひじきと平天の炒り煮 カワラ-といんげんのパ[※]ソ[※]ド[※]レサダ[※] 味噌かきたま汁	ごはん さわらの照り焼き もやしと鶏肉の炒め物 スパゲティサラダ 味噌汁(豆腐)	ごはん やーりんちー 油淋鶏(ユーリンチー)(油淋ソース) ごぼうと油揚げの煮物 味噌汁(もやし・じゃがいも) 杏仁豆腐とフルーツ缶の盛合せ	ごはん ぶたにく きんしょう に 豚肉の山椒煮 キャベツとあさりの炒め物 胡瓜の酢の物 味噌汁(おくら・巻麴)		
	エネ 556 kcal 蛋白 23.3 g 脂質 18.5 g 食塩 2.39 g	エネ 582 kcal 蛋白 16.4 g 脂質 24.4 g 食塩 2.83 g	エネ 535 kcal 蛋白 26.2 g 脂質 20.1 g 食塩 1.98 g	エネ 620 kcal 蛋白 18.2 g 脂質 20.8 g 食塩 2.24 g	エネ 476 kcal 蛋白 20.3 g 脂質 12.5 g 食塩 2.37 g		
計	エネ 1536 kcal 蛋白 52.8 g 脂質 45 g 食塩 5.84 g	エネ 1509 kcal 蛋白 52.2 g 脂質 46.7 g 食塩 8.43 g	エネ 1561 kcal 蛋白 61.2 g 脂質 50.9 g 食塩 6 g	エネ 1515 kcal 蛋白 51.1 g 脂質 54.1 g 食塩 7.54 g	エネ 1509 kcal 蛋白 54.4 g 脂質 50 g 食塩 5.61 g		