



令和 7年 7月 献立 (2025/7/1~7/15)



	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	日 6	
朝		ごはん 厚揚げの煮物 チンゲン菜のボン酢和え ふりかけセレクト みそしる 味噌汁 (さつま芋) エネルギー 574 kcal 食塩相当量 2.3 g	ごはん サワラの塩焼き れんこんのそぼろ煮 ふりかけセレクト みそしる 味噌汁 (えのき) エネルギー 566 kcal 食塩相当量 2.3 g	ごはん 食パン ジャム ポパイオムレット コーンスローサラダ いちご牛乳 エネルギー 482 kcal 食塩相当量 2.4 g	ごはん はんぺんとベーコンのソテー カリフラワーサラダ ふりかけセレクト みそしる 味噌汁 (麩) エネルギー 597 kcal 食塩相当量 3.3 g	ごはん サケの塩焼き 野菜の煮物 ふりかけセレクト みそしる 味噌汁 (白菜) エネルギー 491 kcal 食塩相当量 2.2 g	ごはん れんこんのそぼろ煮 小松菜のお浸し ふりかけセレクト みそしる 味噌汁 (かぶ) エネルギー 513 kcal 食塩相当量 1.7 g	
		ぶっかけそうめん 焼きメンチカツ キャバツの昆布和え ゼリー エネルギー 516 kcal 食塩相当量 3.4 g	ごはん 豚肉の香り揚げ 白菜のゆず香和え みそしる 味噌汁 (小松菜) パン缶 エネルギー 698 kcal 食塩相当量 2.2 g	ごはん 韓国風肉豆腐 大根サラダ スープ (しめじ) オレンジ エネルギー 635 kcal 食塩相当量 3.0 g	ごはん 鶏肉のトマトクリーム煮 グリーンサラダ スープ (わかめ) 洋なし缶 エネルギー 565 kcal 食塩相当量 2.1 g	ごはん 豚肉と野菜のオイスター炒め 中華風浅漬け スープ (たまご) バナナ エネルギー 725 kcal 食塩相当量 2.5 g	ごはん 鶏肉のハニーマスタード焼き いんげんのツナ炒め みそしる 味噌汁 (わかめ) パン缶 エネルギー 657 kcal 食塩相当量 2.8 g	
昼		ごはん 鶏のチリソース もやしの三色ナムル 味噌汁 (ほうれん草) バナナ エネルギー 646 kcal 食塩相当量 2.8 g	エビピラフ カリフラワーサラダ スープ (ベーコンとトマト) プリン エネルギー 601 kcal 食塩相当量 2.6 g	ごはん サバのごま味噌焼き じゃが芋炒め すまし汁 (そうめん) 桃缶 エネルギー 685 kcal 食塩相当量 2.7 g	ごはん カニ入り玉子焼き中華あんかけ もやしの青じそドレし和え 味噌汁 (じゃが芋) ゼリー エネルギー 665 kcal 食塩相当量 3.4 g	焼きうどん 甘酢肉団子 スープ (チンゲン菜) みかん缶 エネルギー 610 kcal 食塩相当量 1.9 g	ごはん チーズはんぺんフライ & コロッケ ブロッコリーの卵サラダ 真だくさんスープ プリン エネルギー 777 kcal 食塩相当量 2.8 g	
		7	8	9	10	11	12	13
朝		ごはん 肉団子と野菜の煮物 カリフラワーサラダ ふりかけセレクト みそしる 味噌汁 (小松菜) エネルギー 625 kcal 食塩相当量 2.8 g	ごはん ちくさ 干草焼き かぶとかまぼこの和え物 ふりかけセレクト みそしる 味噌汁 (白菜) エネルギー 538 kcal 食塩相当量 2.5 g	ごはん チンゲン菜のベーコン炒め ちくわの煮物 ふりかけセレクト みそしる 味噌汁 (大根) エネルギー 565 kcal 食塩相当量 3.2 g	納豆の白 ごはん 小松菜の炒り卵 ふりかけセレクト みそしる 白菜の海苔和え みそしる 味噌汁 (わかめ) エネルギー 583 kcal 食塩相当量 2.8 g	ごはん サバの塩焼き 五目煮 ふりかけセレクト みそしる 味噌汁 (いんげん) エネルギー 563 kcal 食塩相当量 2.7 g	バターロール ジャム ウイナーポトフ フレンチサラダ 乳酸菌飲料 エネルギー 508 kcal 食塩相当量 2.2 g	ごはん 鶏肉と厚揚げの煮物 もやしの青じそドレし和え ふりかけセレクト みそしる 味噌汁 (麩) エネルギー 610 kcal 食塩相当量 2.9 g
		★7月お楽しみメニュー★ おぼさまカレー コーンフレックサラダ スープ (わかめ) フルーツゼリー エネルギー 685 kcal 食塩相当量 3.5 g	ごはん 麻婆豆腐 切干大根のナムル スープ (しめじ) オレンジ エネルギー 533 kcal 食塩相当量 2.2 g	ごはん 白身フライの夏野菜ソース かぼちゃサラダ スープ (玉葱) バナナ エネルギー 725 kcal 食塩相当量 2.0 g	ミートソーススパゲティ ごぼうサラダ スープ (ほうれん草) パン缶 エネルギー 630 kcal 食塩相当量 2.4 g	あんかけカニチャーハン風 大根サラダ 中華スープ (しめじ) フルーチェ エネルギー 590 kcal 食塩相当量 3.6 g	さつま芋サラダ すまし汁 (豆腐) オレンジ エネルギー 698 kcal 食塩相当量 3.0 g	赤しそごはん 白菜と豚肉の塩麩蒸し 春雨サラダ みそしる 味噌汁 (かぶ) バナナ エネルギー 624 kcal 食塩相当量 3.0 g
昼		ごはん ホッケの香味焼き 冬瓜のそぼろ煮 味噌汁 (じゃが芋) りんご缶 エネルギー 636 kcal 食塩相当量 2.7 g	ごはん 鶏肉の青のりマヨネーズ焼き オクラのなめ豆和え 味噌汁 (キャバツ) 桃缶 エネルギー 632 kcal 食塩相当量 2.9 g	親子丼 ほうれん草のごま和え 味噌汁 (里芋) 洋なし缶 エネルギー 614 kcal 食塩相当量 2.2 g	ごはん 鶏肉のみそ肉じゃが もやしのカレー風味和え すまし汁 (そうめん) オレンジ エネルギー 554 kcal 食塩相当量 2.7 g	ごはん 豆腐ハンバーグきのこソース カリフラワーのごまドレサラダ 味噌汁 (オクラ) バナナ エネルギー 590 kcal 食塩相当量 2.6 g	ごはん 豚肉の竜田揚げ れんこんのカレー炒め 味噌汁 (なす) ゼリー エネルギー 727 kcal 食塩相当量 2.0 g	冷やしたぬきうどん ゆずおろし肉団子 小松菜の菜種和え ゼリー エネルギー 614 kcal 食塩相当量 3.7 g
		14	15					
朝	ごはん 野菜の煮物 ふりかけセレクト ほうれん草の磯和え みそしる 味噌汁 (白菜) エネルギー 492 kcal 食塩相当量 2.2 g	ごはん 食パン ジャム コーンシチュー キャバツサラダ りんごジュース エネルギー 502 kcal 食塩相当量 2.8 g						
昼	エビカツバーガー 枝豆コーンサラダ 野菜スープ (小松菜) 桃缶 エネルギー 726 kcal 食塩相当量 2.9 g	ごはん (ふりかけセレクト) サワラの生薬醤油焼き もやしの塩そぼろ炒め 味噌汁 (ほうれん草) ゼリー エネルギー 668 kcal 食塩相当量 3.1 g						
タ	ごはん 鶏肉のネギソースかけ 中華風冷奴 スープ (大根) オレンジ エネルギー 648 kcal 食塩相当量 2.2 g	和風きんぴらチャーハン風 ブロッコリーのカニ風味サラダ スープ (ワタナン) パン缶 エネルギー 621 kcal 食塩相当量 3.0 g						

★7月(月) 昼食: 7月イベントメニュー

※都合によりメニューを変更する場合がございます。ご了承くださいませ。

江戸川区立障害者支援ハウス