

7月 献立

2026年度

地域生活支援センターかのん

曜日	日にち		血や肉	エネルギー	体の調子を整える	曜日	日にち		血や肉	エネルギー	体の調子を整える
月	13	27	朝食			月	6	20	朝食		
			夕食						夕食		
火	14	28	朝食			火	7	21	朝食		
			夕食	茄子ミートスパゲッティ 南瓜のサラダ フルーツ	合びき肉 スパゲッティ ノンエッグマヨネーズ 南瓜				夕食	ご飯 味噌汁 油淋鶏 レタス トマト かにかま和え	鶏肉 かにかま 白米、油 えのき、わかめ、トマト レタス、青梗菜、しょうが 葱
水	1	15 29	朝食	ご飯 味噌汁 照り焼きミートボール お浸し	鶏ひき肉 かつお節	水	8	22	朝食	パン スープ ウインナーソーテ ブロッコリー ヨーグルト フルーツ	ウインナー ヨーグルト パン キャベツ、玉葱、人参 ブロッコリー
			夕食	カレーライス ツナサラダ トマト フルーツヨーグルト	豚肉 ツナ ヨーグルト				夕食	ご飯 味噌汁 かじきの菜種焼き モロヘイヤお浸し 枝豆	かじき 鶏卵 かつお節 白米、じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 玉葱、人参、小葱 モロヘイヤ、枝豆
木	2	16 30	朝食	パン スープ ミートオムレツ ごぼうサラダ ブロッコリー	鶏卵 鶏ひき肉	木	9	23	朝食	ご飯 味噌汁 卵焼き 大根おろし ひじき煮	鶏卵 豆腐 白米、油揚げ なめこ、大根、ひじき 人参、椎茸、蒟蒻
			夕食	ご飯 味噌汁 あじフライ 線キャベツ 枝豆 トマト フルーツ	鰯 白米、パン粉				夕食	ご飯 味噌汁 小いわし唐揚げ サラダ 南瓜のそぼろ煮	小いわし 鶏ひき肉 白米、南瓜 片栗粉、油 キャベツ、しめじ、サラダ菜
金	3	17 31	朝食	ご飯 味噌汁 冷ややっこ ひじき煮	豆腐 かつお節	金	10	24	朝食	ご飯 味噌汁 野菜豆 お浸し	大豆 かつお節 白米、麩 玉葱、人参、椎茸 ごぼう、こんにゃく ほうれん草
			夕食	ご飯 すまし汁 鶏と野菜の大葉揚げ 胡麻和え フルーツ	鶏肉 豆腐				夕食	ハヤシライス コールスローサラダ フルーツ	牛肉 ハム 白米、小麦粉 ノンエッグマヨネーズ 玉葱、マッシュルーム キャベツ、きゅうり、コーン フルーツ
土	4	18	朝食	ご飯 味噌汁 鰯のみぞれ煮 めかぶとろろ	鯖 白米、油揚げ	土	11	25	朝食	ご飯 味噌汁 鶏ごぼうこんにゃく お浸し	鶏肉 かつお節 白米 わかめ、玉ねぎ、人参 ごぼう、こんにゃく ほうれん草
			夕食	ご飯 味噌汁 とり天 ゆで枝豆 磯和え フルーツ	鶏肉 豆腐				夕食	ご飯 味噌汁 豚肉塩こうじ焼き 茄子の煮びたし トマト	豚肉 ちりめん じゃこ 白米 玉葱、わかめ、茄子 大根、小葱、トマト
日	5	19	朝食	ご飯 味噌汁 しらす納豆 切り干し大根煮	しらす 納豆	日	12	26	朝食	ご飯 味噌汁 冷ややっこ きんぴらごぼう フルーツ	豆腐 かつお節 白米、油揚げ ごま ほうれん草、ごぼう 人参、小葱、フルーツ
			夕食						夕食		

* 食材の仕入れ状況により献立内容を変更する場合があります

* 使用しているかまぼこ、ハム、ウインナー、ベーコンには卵・乳は使用されていません