

週間献立表

日付	朝食	昼食	夕食	おやつ	栄養量	
2026/7/14 (火)	御飯 味噌汁 オムレツ れんこんの和風サラダ 煮豆	御飯 味噌汁 白身魚の香草焼き さつまいもの照り煮 パスタのカラフルサラダ プチデザート	御飯 おすまし 豚肉の白味噌煮 大根と蒲鉾の炒り浸し ポテサラゆかり風味	ゼリー	EN 蛋 塩	1,573 kcal 49.3 g 9.2 g
2026/7/15 (水)	御飯 味噌汁 枝豆の彩りしんじょう ワカメの三杯酢 ふりかけ	御飯 スープ 鶏肉のたらこ炒め 冬瓜のかにかま煮 玉ねぎの菜種あえ プチデザート	御飯 味噌汁 酢豚風肉団子 竹の子のごま醤油炒め 白菜ときゅうりのサラダ	クレープ	EN 蛋 塩	1,453 kcal 48.0 g 9.6 g
2026/7/16 (木)	御飯 味噌汁 高野豆腐のひじき煮 人参の華風サラダ 漬物 	御飯 おすまし 豚バラの塩こうじソテー ふきの甘辛煮 かぼちゃといんげんのサ ラ ダ プチデザート	御飯 味噌汁 さわらのゆずおろし煮 ピーマンのガーリックソテー 里いものごま味噌あえ	プリン	EN 蛋 塩	1,471 kcal 49.1 g 9.4 g
2026/7/17 (金)	御飯 味噌汁 ハムとビーフンのスープ煮 大根のピーナッツ風味 煮豆	御飯 味噌汁 ほっけの磯バター焼き じゃがいもの昆布煮 キャベツの干しえびあえ プチデザート	御飯 スープ 鶏肉のごまだれ炒め かぶと椎茸の煮もの 大豆と玉ねぎのサラダ	ワッフル	EN 蛋 塩	1,547 kcal 49.9 g 8.9 g
2026/7/18 (土)	御飯 味噌汁 三角揚げと木耳の煮もの 里いものクリーミーサラダ 漬物	御飯 味噌汁 豚肉の治部煮 ごぼうと竹の子の炒めもの ソーセージの枝豆あえ プチデザート	御飯 おすまし たらきのこソース 五目豆腐揚げ煮 人参の辛子マヨ	ムース	EN 蛋 塩	1,591 kcal 52.7 g 9.4 g
2026/7/19 (日)	御飯 味噌汁 切干と糸こんに煮 ピーマンの蒲鉾あえ ふりかけ	御飯 スープ 鶏ごぼう 春雨の塩だれ炒め いんげんの青じそ風味 プチデザート	御飯 味噌汁 いかと野菜の華風炒め がんもの炒り煮 カリフラワーのハムサラダ	ミニケーキ	EN 蛋 塩	1,443 kcal 47.1 g 9.3 g
2026/7/20 (月)	御飯 味噌汁 白菜のそぼろ炒め 人参の甘酢あえ のり佃煮 	御飯 味噌汁 お魚ハンバーグ 油揚げと玉ねぎの煮もの 大根のごまドレサラダ プチデザート	親子丼 スープ ちくわとキャベツの炒めもの しらすワカメ 	おかき	EN 蛋 塩	1,465 kcal 45.3 g 9.7 g

※天候の事情などにより、材料の変更がある場合がございます。

※付け合せの野菜は、稀に味付けのために振った塩こしょうが水分によって小さい固まりになる場合がございますが、品質・味には問題ありません。

調理の手引き

日付	朝食	昼食	夕食	おやつ
2026/7/14 (火)	<ul style="list-style-type: none"> ■味噌汁(大根) ■オムレツ ※ボイル加熱 ■れんこんの和風サラダ ■煮豆 	<ul style="list-style-type: none"> ■味噌汁(玉ねぎ) ■白身魚の香草焼き ※ボイル加熱 ■さつまいもの照り煮 ※ボイル加熱 ■パスタのカラフルサラダ ■プチデザート 	<ul style="list-style-type: none"> ■おすまし(豆腐) ■豚肉の白味噌煮 ※ボイル加熱 ■大根と蒲鉾の炒り浸し ※ボイル加熱 ■ポテサラゆかり風味 	ゼリー
2026/7/15 (水)	<ul style="list-style-type: none"> ■味噌汁(油揚げ) ■枝豆の彩りしんじょう ※ボイル加熱 ■ワカメの三杯酢 ■ふりかけ 	<ul style="list-style-type: none"> ■スープ(春雨) ■鶏肉のたらこ炒め ※ボイル加熱 ■冬瓜のかにかま煮 ※ボイル加熱 ■玉ねぎの菜種あえ ■プチデザート 	<ul style="list-style-type: none"> ■味噌汁(キャベツ) ■酢豚風肉団子 ※ボイル加熱 ■竹の子のごま醤油炒め ※ボイル加熱 ■白菜ときゅうりのサラダ 	クレープ
2026/7/16 (木)	 <ul style="list-style-type: none"> ■味噌汁(玉ねぎ) ■高野豆腐のひじき煮 ※ボイル加熱 ■人参の華風サラダ ■漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ■おすまし(ちくわ) ■豚バラの塩こうじソテー ※ボイル加熱 ■ふきの甘辛煮 ※ボイル加熱 ■かぼちゃといんげんのサラダ ■プチデザート 	<ul style="list-style-type: none"> ■味噌汁(油揚げ) ■さわらのゆずおろし煮 ※ボイル加熱 ■ピーマンのガーリックソテー ※ボイル加熱 ■里いものごま味噌あえ 	プリン
2026/7/17 (金)	<ul style="list-style-type: none"> ■味噌汁(青菜) ■ハムとビーフンのスープ煮 ※ボイル加熱 ■大根のピーナッツ風味 ■煮豆 	<ul style="list-style-type: none"> ■味噌汁(白菜) ■ほっけの磯バター焼き ※ボイル加熱 ■じゃがいもの昆布煮 ※ボイル加熱 ■キャベツの干しえびあえ ■プチデザート 	<ul style="list-style-type: none"> ■スープ(枝豆) ■鶏肉のごまだれ炒め ※ボイル加熱 ■かぶと椎茸の煮もの ※ボイル加熱 ■大豆と玉ねぎのサラダ 	ワッフル
2026/7/18 (土)	<ul style="list-style-type: none"> ■味噌汁(豆腐) ■三角揚げと木耳の煮もの ※ボイル加熱 ■里いものクリーミーサラダ ■漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ■味噌汁(キャベツ) ■豚肉の治部煮 ※ボイル加熱 ■ごぼうと竹の子の炒めもの ※ボイル加熱 ■ソーセージの枝豆あえ ■プチデザート 	<ul style="list-style-type: none"> ■おすまし(花麩) ■たらのきのソース ※ボイル加熱 ■五目豆腐揚げ煮 ※ボイル加熱 ■人参の辛子マヨ 	ムース
2026/7/19 (日)	<ul style="list-style-type: none"> ■味噌汁(玉ねぎ) ■切干と糸こんに煮 ※ボイル加熱 ■ピーマンの蒲鉾あえ ■ふりかけ 	<ul style="list-style-type: none"> ■スープ(マカロニ) ■鶏ごぼう ※ボイル加熱 ■春雨の塩だれ炒め ※ボイル加熱 ■いんげんの青じそ風味 ■プチデザート 	<ul style="list-style-type: none"> ■味噌汁(白菜) ■いかと野菜の華風炒め ※ボイル加熱 ■がんもの炒り煮 ※ボイル加熱 ■カリフラワーのハムサラダ 	ミニケーキ
2026/7/20 (月)	 <ul style="list-style-type: none"> ■味噌汁(大根) ■白菜のそぼろ炒め ※ボイル加熱 ■人参の甘酢あえ ■のり佃煮 	<ul style="list-style-type: none"> ■味噌汁(キャベツ) ■お魚ハンバーグ ※ボイル加熱 ■油揚げと玉ねぎの煮もの ※ボイル加熱 ■大根のごまドレサラダ ■プチデザート 	<ul style="list-style-type: none"> ■親子丼 ※ボイル加熱した具材を御飯に盛付ける ■スープ(玉ねぎ) ■ちくわとキャベツの炒めもの ※ボイル加熱 ■しらすワカメ 	おかき

※天候の事情などにより、材料の変更がある場合がございます。

※付け合せの野菜は、稀に味付けのために振った塩こしょうが水分によって小さい固まりになる場合がございますが、品質・味には問題ありません。

※ボイル加熱は、沸騰してから必ず5分以上ボイルしてください。