



令和8年度 7月

曜	月		火		水		木		金		土	
日	13・27		14・28		1・15・29		2・16・30		3・17・31		4・18	
昼食	白身魚のケチャップ炒め 春雨サラダ みそ汁		夏野菜カレー きやべつのレモンドレッシング カルピスゼリー		揚げ鶏の甘酢漬け 和風サラダ すまし汁		チンジャオロース 粉ふき芋 スープ		鮭のポテト焼き ナポリタン みそ汁		夏の混ぜごはん そぼろ肉じゃが すまし汁	
おやつ	牛乳 ウインナーパン		牛乳 焼きもちこし		シャーベット		牛乳 フレンチマフィン		パンナコッタ		牛乳 ビスコ	
	食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g
	米	45	米	60	米	45	米	45	米	45	米	45
	たら・塩	50・0.1	鶏肉	20	鶏肉	55	豚肉	40	鮭	50	鮭	10
	片栗粉・油	3・2	ベーコン	10	しょうゆ	2.5	竹の子	20	塩	0.1	みぶ菜	5
	玉ねぎ	15	玉ねぎ	40	片栗粉	5	ビーマン	5	じゃが芋	20	枝豆	5
	にんにく	0.1	なす	10	油	3	酒	3	牛乳	2	さとう	1.8
	しょうが	0.5	ピーマン	5	さとう	2	マーガリン	3	マーガリン	2	酢	3
	酒・みりん	3・1.5	トマト	20	しょうゆ	2	片栗粉	3	塩	0.1	豚ひき肉	35
	トマトケチャップ	8	かぼちゃ	30	酢	2	鶏ガラ	0.5	青のり	0.1	じゃが芋	60
	さとう・ごま油	1・1	油	0.5	かににかまぼこ	10	さとう	0.8	スパゲティ		玉ねぎ	40
			カレールウ	15	しょうゆ	2	しょうゆ	3	玉ねぎ	15	人参	10
	春雨	6	きやべつ	40	きやべつ	30	酒	3	スバゲティ	13	糸こんにゃく	15
	きゅうり	15	きゅうり	10	きゅうり	10	しょうが	0.5	玉ねぎ	13	ざらめ	3
	もやし	20	きゆうり	3	人参	3	にんにく	0.1	ビーマン	3	しょうゆ	4.5
	人参	8・2	人參	3	酢	3	ごま油	1	ウインナー	5	みりん	4.5
	ごま・酢	5	レモン	3	油	1.5	じゃが芋	50	トマトケチャップ	8	昆布・かつおだし	40
	さとう	2	さとう	1.5	しょうゆ	1.5	塩	25	油	1.2	油	1
	しょうゆ	2	しょうゆ	1.5	豆腐	35	みりん	0.2	きやべつ	30	麩	4
	麩	4	カルピス	20	人參	10	昆布・かつおだし	1	油揚げ	6	えのき	15
	しめじ	15	寒天	0.2	ほうれん草	5	ねぎ	2.5	みそ	6	わかめ	0.3
	ねぎ	2.5	塩	0.2	塩	0.2	冬瓜	50	かつおだし	120	塩	0.2
	みそ	6	牛乳	100	しょうゆ	1	コーン	25	煮干		しょうゆ	1
	かつおだし	120	とうもろこし	50	昆布・かつおだし	150	かににかまぼこ	0.2	牛乳		昆布・かつおだし	150
	煮干		しょうゆ	2	煮干		鶏ガラ	1	生クリーム	60	牛乳	100
			みりん	1.5	シャーベット	110			さとう	10	ビスコ	
	牛乳	100					牛乳	100	ゼラチン	5		
	強力粉	17					食パン・卵	8・15	キャラメルシロップ	0.8		
	マーガリン	0.7					さとう	4.5	バナナ	10		
	塩・さとう	0.3・0.8					牛乳	20		8		
	スキムミルク	0.6					小麦粉・油	12・2.4				
	ウインナー	20					ベーキングパウダー	0.3				
	トマトケチャップ	3					メープルシロップ	3				

曜	月		火		水		木		金		土	
日	6		7・21		8・22		9・23		10・24		11	
昼食	ツナがんも 土佐和え みそ汁		ひじきハンバーグ ボイル野菜 すまし汁		豚肉といかのごまだれ炒め ポテトサラダ スープ		パン クリームシチュー コーンサラダ		魚のおろし煮 かぼちゃのごま和え みそ汁		とうもろこしごはん 酢豚 スープ	
おやつ	牛乳 チョコパン		牛乳 クッキー		アイスクリーム ハーベスト		牛乳 フルーツポンチ		牛乳 レモンミルクラスク		牛乳 ビスケット	
	食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g
	米	45	米	45	米	45	強力粉	35	米	45	米	50
	木綿豆腐	50	合ひき肉	45	豚肉	40	マーガリン	3.5	さくら	50	とうもろこし	20
	ツナ・人参	20・5	ひじき	1	いか	15	塩	0.5	片栗粉	4	バター	2
	グリーンピース	5	玉ねぎ	15	ざらめ	3	さとう	2.2	油	4	塩	0.5
	卵・しょうが	10・2	人参	5	しょうゆ	3	スキムミルク	0.9	片栗粉	1.5		
	しょうゆ	2	人參	5	しょうゆ	3	牛乳	27	大根	40	豚肉	40
	片栗粉・油	2.5・4	パン粉	5	ごま	3	ねぎ	2	ねぎ	2.5	しょうが	2
			トマトケチャップ	5	油	1	鶏肉	40	昆布・かつおだし	30	しょうゆ	3
	きやべつ	35	ハヤシルウ	2	じゃが芋	40	じゃが芋	40	みりん	4	片栗粉	5
	小松菜	10	チーズ(7日)	8	きゅうり	10	玉ねぎ	50	しょうゆ	3	油	1.5
	人参	8			人參	5	人参	10			干しいたけ	0.5
	花かつお	0.5	人參	20	りんご	15	プロッコリー	15	かぼちゃ	50	玉ねぎ	50
	しょうゆ	2	ざらめ	20	マヨネーズ	6.5	コンソメ	2.5	ごま	2	人参	15
	昆布だし	0.8	塩	0.1	煮干		小麦粉	8	しょうゆ	1.5	ピーマン	10
			プロッコリー	0.4	豆腐	35	バター	2	ざらめ	1.5	じゃが芋	20
	かぼちゃ	35	そうめん	10	もやし	15	牛乳	50	きやべつ	30	ざらめ	2
	玉ねぎ	15	オクラ	5	きゅうり	10	生クリーム	3	えのき	15	酢	2
	わかめ	0.3	かまぼこ	5	わかめ	0.3	スキムミルク	3	わかめ	0.3	しょうゆ	1
	みそ	6	塩・しょうゆ	0.2・1	コンソメ	1.5	コーン	10	みそ	6	鶏ガラ	1
	かつおだし	120	昆布・かつおだし	150	煮干		きやべつ	30	かつおだし	120	油	0.5
	煮干		煮干		アイスクリーム	75	きゅうり	10			きやべつ	30
	牛乳	100	牛乳	100	ハーベスト		人參	8	牛乳	100	ねぎ	2.5
							酢	3	フランスパン	25	わかめ	0.25
	強力粉	12					油	1.5	バター	3	コンソメ	1.8
	小麦粉	3	小麦粉	15			しょうゆ	2	さとう	4	牛乳	100
	さとう	2.3	ベーキングパウダー	0.3			牛乳	100	スキムミルク	1.5	ビスケット	
	塩・牛乳	0.2・1.5	バター	7					レモン	0.8		
	マーガリン	1.5	さとう	4			寒天	0.1				
	スキムミルク	0.5	卵	2.2			さとう	2				
	小麦粉	1.2	あめ	5			みかん缶	20				
	牛乳・さとう	12・3	きな粉	4			バイン缶	20				
	卵・ココア	2.8・0.8	スキムミルク	3.6			キウイフルーツ	10				
			牛乳	4			サイダー	40				