

献立表

2025年 7月20日(日)～8月2日(土) 〔第二光明園〕

	7/20（日）	21（月）	22（火）	23（水）	24（木）	25（金）	26（土）
朝食	ご飯（米60g） みそ汁（小松菜） ミートオムレツ ほうれん草のお浸し うに風味ソース	ご飯（米60g） みそ汁（にら） 肉団子のケチャップ煮 おからサラダ きのこのマリネ	ご飯（米60g） みそ汁（えのき） 五目厚焼玉子 おくらと長芋の和え物 ねぎ納豆	ご飯（米60g） みそ汁（なす） 厚揚げの野菜あんかけ 切干大根のサラダ のりの佃煮	ご飯（米60g） みそ汁（丸蕪） ひじきと枝豆の寄せ揚げ かにかまサラダ でんぶ	ご飯（米60g） みそ汁（もやし） 肉団子と小松菜のコンソメあん きゅうりとわかめの酢の物 鯛みそ	ご飯（米60g） みそ汁（玉葱） ウインナーと野菜のクリーム煮 マカロニのトマトソース炒め ふりかけ（鉄入り）
10時	牛 乳	牛 乳	牛 乳	牛 乳	牛 乳	牛 乳	牛 乳
昼食	ご飯（米60g） 豚肉しょうが焼き 大根の炒め煮 トマトのサラダ	ご飯（米60g） 赤魚パスタ香り焼 小松菜と車麴の煮物 ナメタケおろし	夏野菜カレー シーチキンサラダ 漬物（らっきょう） フルーツヨーグルト	ご飯（米60g） さばの味噌煮 ニラともやしの炒物 しば漬け	冷し中華 焼きぎょうざ 甘夏缶	コッペパン（仔羊 & マーガリン） えびの彩りしんじょ トマトのお浸し パンプキンポタージュ	ご飯（米60g） 豚肉の焼肉風 じゃが芋の煮物 和風サラダ
3時	フルーチェ（バナナ）	レモンティー	野菜ジュース	ウエハース 煎 茶	カルピス	せんべい ほうじ茶	ヨーグルト
夕食	ご飯（米60g） みそ汁（里芋） 白身魚のフライ マカロニのソテー 根菜サラダ	ご飯（米60g） みそ汁（豆腐） 鶏肉のねぎ塩焼き さつまいものいとか煮 きゅうりと中華くらげの和え物	ご飯（米60g） みそ汁（大根） 牛肉と焼き豆腐の煮物 上州金平 小松菜のわさび和え	ご飯（米60g） みそ汁（しめじ） とんてき かぶいり煮 ほうれん草の白和え	ご飯（米60g） みそ汁（さつま芋） 豆腐ハンバーグ とうがんのくず煮 春雨サラダ	ご飯（米60g） みそ汁（もずく） さわらの漬け焼き キャベツとベーコンの重ね蒸し ごぼうのサラダ	ご飯（米60g） みそ汁（椎茸） チーズ入りチキンカツ 大根のおかか煮 みかんなます
成分値	<一日合計> エネルギー 1532 kcal たんぱく質 52.6 g 脂質 44.4 g カルシウム 700 mg 鉄 5.9 mg 食塩相当量 8 g	<一日合計> エネルギー 1516 kcal たんぱく質 57.8 g 脂質 47.1 g カルシウム 666 mg 鉄 6.5 mg 食塩相当量 7.7 g	<一日合計> エネルギー 1506 kcal たんぱく質 50.6 g 脂質 45.6 g カルシウム 798 mg 鉄 8.8 mg 食塩相当量 7.6 g	<一日合計> エネルギー 1523 kcal たんぱく質 58.6 g 脂質 53.9 g カルシウム 619 mg 鉄 8.4 mg 食塩相当量 8.5 g	<一日合計> エネルギー 1542 kcal たんぱく質 56.5 g 脂質 48.2 g カルシウム 627 mg 鉄 16.5 mg 食塩相当量 9.7 g	<一日合計> エネルギー 1540 kcal たんぱく質 50.1 g 脂質 58.7 g カルシウム 527 mg 鉄 3.6 mg 食塩相当量 9 g	<一日合計> エネルギー 1554 kcal たんぱく質 51.6 g 脂質 36.8 g カルシウム 663 mg 鉄 5.9 mg 食塩相当量 8.1 g

*都合により献立を変更することがあります。

献立表

2025年 7月20日(日)～8月2日(土) 〔第二光明園〕

	7/27（日）	28（月）	29（火）	30（水）	31（木）	8/1（金）	2（土）
朝食	ご飯（米60g） みそ汁（しめじ） 根菜入りつくね 人参と蒸し鶏のサラダ 明太風味ソース	ご飯（米60g） みそ汁（もやし） 肉団子の照り焼き ブロッコリーの胡麻和え のりの佃煮	ご飯（米60g） みそ汁（さつま芋） オムレツ ひじきのサラダ ふりかけ（鉄入り）	ご飯（米60g） みそ汁（にら） ちくわと昆布の炒り煮 刻み大根の梅肉和え うぐいす豆	ご飯（米60g） みそ汁（大根） 厚揚げのオレンジチャップ わかめと玉葱のサラダ 減塩梅干し	ご飯（米60g） みそ汁（丸蕪） 肉団子の中華あん カリフラワーのマリネ ねぎ納豆	ご飯（米60g） みそ汁（里芋） スクランブルエッグ チーズと黒こしょうのキャベツサラダ でんぶ
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ご飯（米60g） カレイの香り焼 かぶの軟らか煮 春雨の酢の物	ゆかりご飯 鶏のくわ焼き ハムサラダ ババロア（抹茶）	ご飯（米60g） 牡蠣のフライ とうがんの含め煮 漬物（大根桜漬け）	ミルクブレッド 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーのサラダ きのこの和風豆乳スープ	サラダうどん えびの天ぷら プリン（カルシウム）	赤飯（70g） シイラのムニエル 人参しりしり もやしのサラダ	ご飯（米60g） チンジャオロウスー かにシューマイ 胡瓜の和え物
3時	黒棒 煎茶	アップルティー	ブッセ ほうじ茶	飲む野菜と果物	甘酒	せんべい 煎茶	ウエハース ほうじ茶
夕食	ご飯（米60g） みそ汁（京菜） 豚丼風 キャベツのソテー 三色豆サラダ	ご飯（米60g） みそ汁（豆腐） マーボー茄子 かぼちゃのグリル キャベツとコーンのお浸し	ご飯（米60g） みそ汁（えのき） 銀ヒラスの西京焼き 里芋の煮物 コールスローサラダ	ご飯（米60g） みそ汁（じゃが芋） 洋風ハンバーグ シーチキンとかぶ煮 マカロニのクリームチーズ	ご飯（米60g） みそ汁（もずく） 鶏肉のすき焼き風 なすいり ほうれん草の胡麻和え	ご飯（米60g） みそ汁（なす） 肉じゃが 小松菜としめじの炒め物 スパゲティーサラダ	ご飯（米60g） みそ汁（キャベツ） 白身魚の揚げ煮 南瓜のそぼろ煮 生姜のおかか和え
成分値	<一日合計> エネルギー 1519 kcal たんばく質 58.4 g 脂質 45.9 g カルシウム 673 mg 鉄 5.8 mg 食塩相当量 9.7 g	<一日合計> エネルギー 1504 kcal たんばく質 61.2 g 脂質 48.4 g カルシウム 551 mg 鉄 4.6 mg 食塩相当量 7.4 g	<一日合計> エネルギー 1537 kcal たんばく質 49.5 g 脂質 47.3 g カルシウム 710 mg 鉄 9.4 mg 食塩相当量 7.4 g	<一日合計> エネルギー 1525 kcal たんばく質 64 g 脂質 45.7 g カルシウム 576 mg 鉄 5.6 mg 食塩相当量 10 g	<一日合計> エネルギー 1626 kcal たんばく質 68.9 g 脂質 36.9 g カルシウム 925 mg 鉄 6.7 mg 食塩相当量 15.7 g	<一日合計> エネルギー 1542 kcal たんばく質 69.8 g 脂質 45.2 g カルシウム 698 mg 鉄 8 mg 食塩相当量 7.1 g	<一日合計> エネルギー 1523 kcal たんばく質 56.7 g 脂質 53.5 g カルシウム 598 mg 鉄 6.7 mg 食塩相当量 7.5 g

*都合により献立を変更することがあります。