

## 2026年《常食》献立予定表

	7月12日(日)	7月13日(月)	7月14日(火)	7月15日(水)	7月16日(木)	7月17日(金)	7月18日(土)
朝食	ねじりパン ジャム 牛乳 マカロニサラダ バナナ	食パン ジャム 牛乳 茹で卵 ゼリー	菓子パン 牛乳 チーズ スープ煮	ドックパン ジャム 牛乳 スクランブルエッグ バナナ	ねじりパン ジャム 牛乳 ポテトサラダ ゼリー	食パン ジャム 牛乳 チーズ バナナ	菓子パン 牛乳 茹で卵 野菜サラダ
	エネルギー:506kcal タンパク:14.8g 塩分:1.6g	エネルギー:509kcal タンパク:20.3g 塩分:2.0g	エネルギー:421kcal タンパク:16.0g 塩分:1.8g	エネルギー:489kcal タンパク:15.4g 塩分:1.4g	エネルギー:560kcal タンパク:13.7g 塩分:1.9g	エネルギー:492kcal タンパク:18.4g 塩分:1.6g	エネルギー:445kcal タンパク:18.9g 塩分:1.8g
昼食	御飯 さばの塩焼 炒め煮 おかか和え ふりかけ	御飯 ボークカレー 福神漬 ヨーグルト和え	御飯 鶏肉の利久焼き 里芋とわかめの鳴門煮 スパゲティサラダ	わかめ御飯 ブリの照り焼 高野の田舎煮 豚汁	御飯 牛丼 ごま和え 味噌汁 フルーツポンチ	ぎつねうどん 鶏肉の塩焼 なすの味噌和え 葛まんじゅう (ご飯やお粥はつきません。)	御飯 肉団子の甘酢あんかけ おかか和え 春雨スープ ふりかけ
	エネルギー:691kcal タンパク:33.0g 塩分:2.8g	エネルギー:807kcal タンパク:20.2g 塩分:3.0g	エネルギー:773kcal タンパク:26.8g 塩分:2.5g	エネルギー:682kcal タンパク:29.8g 塩分:3.2g	エネルギー:702kcal タンパク:27.4g 塩分:2.9g	エネルギー:502kcal タンパク:22.5g 塩分:3.0g	エネルギー:747kcal タンパク:18.9g 塩分:3.5g
							
夕食	御飯 豚肉のみそ炒め かぼちゃの煮つけ はるさめスープ 味付のり	枝豆御飯 若菜蒸し なたね和え けんちん汁	ちらし寿司 炊き合わせ 赤だし すいか	御飯 とんかつ なます 味噌汁 ぶどう	御飯 白身魚の香草焼 マカロニソテー コールスローサラダ チャウダー ふりかけ	御飯 天麩羅 冬瓜の野菜あんかけ ごま酢和え ふりかけ	御飯 幽庵焼 筑前煮 しそ和え 煮豆
	エネルギー:669kcal タンパク:23.5g 塩分:2.9g	エネルギー:660kcal タンパク:31.0g 塩分:3.8g	エネルギー:696kcal タンパク:26.6g 塩分:4.3g	エネルギー:703kcal タンパク:27.3g 塩分:3.0g	エネルギー:779kcal タンパク:24.6g 塩分:2.3g	エネルギー:642kcal タンパク:22.8g 塩分:2.8g	エネルギー:713kcal タンパク:30.3g 塩分:2.6g
							

☆今週の献立メモ☆

ちらし寿司: えびや錦糸卵を飾ったちらし寿司をお楽しみください。

ぶりの照り焼き: ぶりを甘辛いタレに付け込んで焼き上げました。

葛まんじゅう: 見た目にも涼しげな和菓子をデザートにどうぞ。

都合により献立が変更になる場合があります

### ☆栄養元気情報☆

旬の食材 : ぶどう (デラウェア)



No.1103

初夏から夏に旬を迎えるデラウェアは、種なしで食べやすく、お子さまや高齢の方にも人気のぶどうです。甘みが強くみずみずしい味わいで、暑さで食欲が落ちやすい時期にもさっぱりと楽しめます。ブドウ糖や果糖を多く含み、手軽にエネルギーをとることができるのも魅力です。

デラウェアを選ぶときは、粒にハリがあるものや、色が濃く均一なものがおすすめです。また、表面にうっすらと白い粉がついているものは新鮮な証です。

