

さわやか おおみや館 2025年7月献立表

朝食		昼食		夕食		朝食		昼食		夕食	
	竹輪のソテー 昆布豆 小松菜のお浸し	542 kcal	赤魚の梅煮 いんげんのソテー きらずサラダ	535 kcal	鶏肉のオイスター炒め 里芋の味噌かけ 大根サラダ	532 kcal					
01 火	味噌汁 漬物とコルーツ	2.3 kcal	味噌汁 コルーツ	2.2 kcal	中華スープ	2.1 kcal	16 水	目玉焼き きこのソテー 小松菜のサラダ	546 kcal	*選択食* 白身魚のバター焼き ホン酢かけ 又は、鶏肉の山椒焼き なすとピーマンの炒め物 フロッコリーのサラダ ご飯・味噌汁 コルーツ(オレンジ)	566 kcal
02 水	ハムと野菜の炒め物 チンゲン菜のじゃこ炒め カリフラワーのサラダ	484 kcal	じゃーじゃー類 きのこの和風煮 人参の甘酢和え ご飯(小)	522 kcal	だらのカレーパン粉焼き なすのあんかけ 豆サラダ	565 kcal	17 木	ハムと野菜のソテー うぐいす豆 わかめの和え物	540 kcal	鶏肉の塩ダレ炒め チンゲン菜の中華煮 切干大根のピリ辛和え ご飯 中華スープ	504 kcal
03 木	鶏肉のソテー 目玉焼き うぐいす豆 わかめと干しエビの和え物	564 kcal	鶏肉のトマトソースかけ キヤベツのソテー 黒豆もやしのサラダ ご飯	522 kcal	揚げ出し豆腐 かぼちやの煮物 玉ねぎのゆかり和え ご飯	530 kcal	18 金	鶏肉の山椒焼き なすとピーマンの炒め物 フロッコリーのサラダ ご飯・味噌汁 コルーツ	544 kcal	冷やし鶏そば かぼちやの煮物 カリフラワーのごま和え ご飯(小)	524 kcal
04 金	鶏団子の煮物 白はんぺんの炒め物 白菜のサラダ 枝豆ととうもろこしのお粥	452 kcal	和風玉子焼き じゃが芋のソテー煮 小松菜の生姜醤油和え ご飯	528 kcal	回鍋肉 切干大根の中華煮 いんげんのごま和え ご飯	526 kcal	19 土	卵の花 里芋の煮ころかし 小松菜のサラダ	535 kcal	うな重丼 冬瓜の生姜あんかけ わかめときゅうりの酢の物 味噌汁 コルーツ	505 kcal
05 土	根菜の煮物 フロッコリーのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物とコルーツ	496 kcal	カレーの甘酢照り焼き がんもの煮物 スナッパさんどうの和風マヨ和え ご飯	558 kcal	なすとひき肉の丼ぶり さつま揚げの煮物 もやしと豆苗のサラダ すまし汁	533 kcal	20 日	スラッパさんどうのソテー 大根サラダ ご飯 味噌汁 漬物とコルーツ	496 kcal	厚揚げとひき肉の炒め物 根菜の煮物 黒豆もやしのナムル ご飯 中華スープ コルーツ	523 kcal
06 日	竹輪の煮物 小松菜の炒め物 れんこんサラダ ご飯 味噌汁 ふりかけとコルーツ	518 kcal	麻婆豆腐 チンゲン菜の中華炒め 春雨の和え物 ご飯 中華スープ コルーツ	551 kcal	白身魚のピカタ ミニコロツケ スバゲテイササラダ ご飯 コンソメスープ	525 kcal	21 月	高野豆腐の煮物 根菜の甘辛炒め フロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁 ふりかけとコルーツ	508 kcal	しょうろーカレーライス ミニコロツケ 海藻サラダ 福神漬け コルーツ	533 kcal
07 月	厚揚げの煮物 玉ねぎの炒め物 ほうれん草の辛子和え ご飯 味噌汁 漬物とコルーツ	514 kcal	カレーうどん なすの土佐煮 豆サラダ ご飯(小)	594 kcal	鶏肉の山椒焼き 白菜の煮びたし フロッコリーの和え物 味噌汁	497 kcal	22 火	竹輪のソテー 昆布豆 春雨の和え物 ご飯 味噌汁 漬物とコルーツ	546 kcal	鶏肉の煮付け れんこんの和風炒め きらずサラダ ご飯 味噌汁	536 kcal
08 火	厚揚げの煮物 玉ねぎの炒め物 ほうれん草の辛子和え ご飯 味噌汁 漬物とコルーツ	514 kcal	カレーうどん なすの土佐煮 豆サラダ ご飯(小)	594 kcal	さつま芋の甘煮 人参サラダ ご飯 コンソメスープ	525 kcal	23 水	きのこの洋風煮 スナッパさんどうのサラダ ハバ コンソメスープ コルーツ	495 kcal	冬瓜の煮物 冬瓜の煮物 ご飯 味噌汁 コルーツ	555 kcal
09 水	厚揚げの煮物 昆布豆 もやしのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物とコルーツ	533 kcal	鶏天 切干大根煮 小松菜のごま和え ご飯 和風スープ コルーツ	585 kcal	赤魚の甘酢あんかけ かぼちやのソテー スナッパさんどうのサラダ ご飯 味噌汁	461 kcal	24 木	厚揚げの煮物 さつま芋のレモン煮 ほうれん草のごま和え ご飯 味噌汁 漬物とコルーツ	581 kcal	アジフライ なすの煮びたし もやしの和え物 コーンライス かきたま汁 コルーツ	546 kcal
10 木	厚揚げの煮物 昆布豆 味噌汁 漬物とコルーツ	537 kcal	豚肉のオニオンス 鶏レバーの甘辛煮 黒豆もやしの和え物 菜めし すまし汁 コルーツ	519 kcal	白身魚のムニエル カリウーヌ おからと味噌のサラダ ご飯 味噌汁	507 kcal	25 金	スラッパさんどうの煮物 カリフラワーのおかか煮 納豆 ご飯 味噌汁 漬物とコルーツ	526 kcal	れんこんきんぴら いんげんの和風マヨ和え ご飯 味噌汁 コルーツ(キウイ)	537 kcal
11 金	高野豆腐の煮物 うぐいす豆 なすの生姜醤油和え ご飯 味噌汁 漬物とコルーツ	534 kcal	さばの塩焼き 根菜の煮物 カリウーネと干しエビの和え物 ご飯 味噌汁 コルーツ	513 kcal	鶏肉と冬瓜の煮物 ピーマンソテー おからと味噌のサラダ ご飯 味噌汁	508 kcal	26 土	鶏肉と野菜の洋風煮 うぐいす豆 小松菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物とコルーツ	579 kcal	かき玉にゆう類 鶏と里芋の煮物 アジフライとピーマンのサラダ ご飯(小)	575 kcal
12 土	鶏肉のソテー 白身魚の塩昆布和え ご飯 味噌汁 漬物とコルーツ	523 kcal	豆腐とツナのチキンス 鶏レバーの甘辛煮 黒豆もやしの和え物 菜めし すまし汁 コルーツ	519 kcal	白身魚のソライ 大豆の煮物 わかめの酢の物 ご飯 味噌汁	555 kcal	27 日	厚揚げの煮物 うぐいす豆 玉ねぎのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物とコルーツ	546 kcal	スバゲテイサ きのこのソテー 豆サラダ ご飯 コンソメスープ コルーツ	519 kcal
13 日	鶏肉のソテー 白身魚の塩昆布和え ご飯 味噌汁 漬物とコルーツ	523 kcal	豆腐とツナのチキンス 鶏レバーの甘辛煮 黒豆もやしの和え物 菜めし すまし汁 コルーツ	519 kcal	白身魚のソライ 大豆の煮物 わかめの酢の物 ご飯 味噌汁	555 kcal	28 月	厚揚げの煮物 うぐいす豆 玉ねぎのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物とコルーツ	546 kcal	筑前煮 春雨サラダ ご飯 すまし汁 コルーツ	501 kcal
14 月	鶏肉のソテー 白身魚の塩昆布和え ご飯 味噌汁 漬物とコルーツ	523 kcal	豆腐とツナのチキンス 鶏レバーの甘辛煮 黒豆もやしの和え物 菜めし すまし汁 コルーツ	519 kcal	白身魚のソライ 大豆の煮物 わかめの酢の物 ご飯 味噌汁	555 kcal	29 火	厚揚げの煮物 うぐいす豆 玉ねぎのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物とコルーツ	546 kcal	鶏肉の塩昆布炒め 小松菜の煮びたし 大根の和え物 ご飯 味噌汁	501 kcal
15 火	鶏肉のソテー 白身魚の塩昆布和え ご飯 味噌汁 漬物とコルーツ	523 kcal	豆腐とツナのチキンス 鶏レバーの甘辛煮 黒豆もやしの和え物 菜めし すまし汁 コルーツ	519 kcal	白身魚のソライ 大豆の煮物 わかめの酢の物 ご飯 味噌汁	555 kcal	30 水	厚揚げの煮物 うぐいす豆 玉ねぎのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物とコルーツ	546 kcal	あじの南蛮漬け なすの炒め物 もやしの和え物 ご飯 味噌汁	546 kcal
	厚揚げの煮物 昆布豆 小松菜の炒め物 カリフラワーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物とコルーツ	531 kcal	鶏肉の山椒焼き なすとピーマンの炒め物 フロッコリーのサラダ ご飯・味噌汁 コルーツ(小)	544 kcal	冷やし鶏そば かぼちやの煮物 カリフラワーのごま和え ご飯(小)	524 kcal	31 木	厚揚げの煮物 うぐいす豆 玉ねぎのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物とコルーツ	544 kcal	鶏肉の塩昆布炒め 小松菜の煮びたし 大根の和え物 ご飯 味噌汁	501 kcal

*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります