

さわやかみなと館 2025年7月献立表

		朝食	エネルギー (kcal)	昼食	エネルギー (kcal)	夕食	エネルギー (kcal)			朝食	エネルギー (kcal)	昼食	エネルギー (kcal)	夕食	エネルギー (kcal)
01	火	竹輪のソテー 小松菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	464	赤魚の梅焼 いんげんのソテー きらずサラダ ご飯 味噌汁 漬物	519	鶏肉のオイスター炒め いんげんの味噌かけ 大根サラダ ご飯 中華スープ	536	16	水	目玉焼き 豆サラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 牛乳	524	白身魚のタルタル焼き なすとピーマンの炒め物 ブロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	501	豚肉のブルコギ 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	541
02	水	ハムと野菜のクリーム煮 カリフラワーのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 牛乳	449	豚肉の香味炒め きのこの和風煮 人参の甘酢和え ご飯 味噌汁 フルーツ	509	たらの香辛炒め なすのあんかけ 豆サラダ ご飯 和風スープ	559	17	木	ハムと野菜のソテー わかめの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	454	レモンガーリックチキン かぼちゃの煮物 カリフラワーのごま和え ご飯 味噌汁 漬物	548	かつおめし さつま揚げの炒め物 キャベツのサラダ ご飯 すまし汁	513
03	木	目玉焼き わかめと干しエビの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	477	鶏肉のトマト キャベツのソテー もやしのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	502	いか団子と野菜の中華炒め かぼちゃの煮物 玉ねぎのゆかり和え ご飯 味噌汁	538	18	金	ミートボール もやしのゆかり和え ツナのお粥 味噌汁 牛乳	419	ポークビーンズ ほうれん草のソテー ひじきのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	555	たらのみぞれ煮 じゃが芋のソテー ブロッコリーのピーナッツ和え ご飯 かきたま味噌汁	491
04	金	鶏団子の煮物 白菜のサラダ 枝豆ととうもろこしのお粥 味噌汁 牛乳	414	和風玉子焼き じゃが芋のツナ煮 小松菜の生姜醤油和え ご飯 味噌汁 漬物	522	回鍋肉 切干大根の中華煮 いんげんのごま和え ご飯 中華スープ	530	19	土	卵の花 小松菜のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	479	チャーハン 冬瓜の生姜あんかけ わかめときゅうりの酢の物 味噌汁 フルーツ	506	鶏肉の塩ダレ炒め 根菜の煮物 春雨サラダ ご飯 和風スープ	530
05	土	卵の花 ブロッコリーのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	451	タラの照り焼き がんもの煮物 スナップえんどうの和風マヨ和え ご飯 味噌汁 漬物	520	なすとひき肉の炒め物 さつま揚げの煮物 もやしと豆苗のサラダ すまし汁 ご飯	544	20	日	スクランブルエッグ 大根サラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	474	厚揚げとひき肉の炒め物 麩と野菜の煮物 もやしのナムル ご飯 中華スープ 漬物	512	タラの照り焼き 人参の金平 かぼちゃサラダ ご飯 味噌汁	567
06	日	ウィンナーと野菜の洋風煮 海藻サラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	501	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 漬物	534	白身魚のマヨネーズ焼き 里芋の煮物 スパゲティサラダ ご飯 コンソメスープ	526	21	月	高野豆腐の煮物 ブロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	460	シーフードカレーライス 春雨の炒め物 海藻サラダ 福神漬け フルーツ	567	豚肉となすの味噌炒め 切干大根煮 チンゲン菜の和え物 ご飯 和風スープ	564
07	月	竹輪の煮物 れんこんサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	489	七タちらし寿司 かぼちゃの煮物 春雨サラダ すまし汁 フルーツ	541	豚肉の山椒焼き 白菜の煮びたし ブロッコリーの和え物 ご飯 味噌汁	504	22	火	竹輪のソテー 春雨の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	471	ポークチャップ カリフラワーのかい風味あんかけ 冷奴 ご飯 中華スープ 漬物	517	赤魚の塩焼 れんこんの和風炒め きらずサラダ ご飯 味噌汁	535
08	火	厚揚げの煮物 ほうれん草の辛子和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	463	海鮮塩炒め なすの土佐煮 豆サラダ ご飯 味噌汁 漬物	528	おろしハンバーグ さつま芋の甘煮 人参サラダ ご飯 コンソメスープ	526	23	水	炒り卵 スナップえんどうのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 牛乳	457	豚肉の生姜焼き風 冬瓜の煮物 ごぼうサラダ ご飯 味噌汁 漬物	548	いか団子と野菜の甘酢炒め ひじきと大豆の煮物 おくらと鶏むね肉の中華和え ご飯 すまし汁	505
09	水	スクランブルエッグ もやしのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 牛乳	475	鶏のからあげ 切干大根煮 小松菜のごま和え ご飯 和風スープ 漬物	563	赤魚の甘酢あんかけ かぼちゃの煮もの スナップえんどうのサラダ ご飯 味噌汁	471	24	木	厚揚げの葱ダレ ほうれん草のごま和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	481	ザバの塩焼き なすの煮びたし もやしの和え物 ご飯 かきたま汁 漬物	547	麻婆豆腐 大根の煮物 マカロニサラダ ご飯 味噌汁	543
10	木	魚肉ソーセージと野菜のソテー スパゲティサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	503	豚肉の甘辛炒め じゃが芋の煮物 おくらゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物	524	いか団子と野菜の中華炒め 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーのナムル ご飯 中華風かきたま汁	515	25	金	スクランブルエッグ キャベツのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	517	豆腐の五目うま煮 れんこんきんぴら いんげんの和風マヨ和え ご飯 味噌汁 漬物	537	ハンバーグ かぼちゃの煮物 春雨の酢の物 中華スープ	501
11	金	高野豆腐の煮物 なすの生姜醤油和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	479	さばの塩麹焼き 根菜の煮物 カリフラワーと干しエビの和え物 ご飯 味噌汁 フルーツ	524	豚肉と大豆のトマト煮 ひじきの煮物 大根サラダ 和風スープ	509	26	土	ウィンナーと野菜の洋風煮 小松菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	485	白菜とひき肉の炒め物 麩と里芋の煮物 ブロッコリーとチーズのサラダ ご飯 味噌汁 フルーツ	557	海鮮中華炒め ほうれん草の炒め物 わかめのサラダ ご飯 和風スープ	489
12	土	ウィンナーと野菜のソテー 白菜の塩昆布和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	452	豆腐とツナのチャンプル 春雨の炒め物 もやしの和え物 わかめご飯 すまし汁	515	豚肉と冬瓜の煮物 ピーマンソテー おからと柴漬けのサラダ ご飯 味噌汁	566	27	日	鶏団子と野菜の炒め物 もやしと豆苗のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	474	豚肉のみぞれ煮 さつま揚げの炒め物 ほうれん草の辛子和え ご飯 味噌汁 漬物	519	赤魚の塩焼 白菜の煮びたし スナップえんどうのゆかり和え ご飯 すまし汁	543
13	日	炒り卵 オニオンサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	487	鶏団子とマカロニのトマト煮 ブロッコリーのソテー 切干大根のサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	500	赤魚の山椒焼き 大豆の煮物 わかめの酢の物 ご飯 味噌汁	567	28	月	魚肉ソーセージと野菜のソテー なすのポン酢和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	489	スパニッシュオムレツ きのこソテー 豆サラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	556	鶏肉の塩ダレ炒め 冬瓜の生姜煮 人参の和え物 ご飯 味噌汁	512
14	月	ポトフ 小松菜のおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	472	アジの南蛮漬け れんこんの煮物 冷奴 ご飯 味噌汁 漬物	615	海鮮と春雨の中華煮込み いんげんのソテー カリフラワーのサラダ ご飯 中華スープ	481	29	火	厚揚げの煮物 玉ねぎのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	460	たらの味噌漬け焼き 筑前煮 春雨サラダ ご飯 すまし汁 漬物	510	豚肉の塩昆布炒め 小松菜の煮びたし 大根の和え物 ご飯 味噌汁	544
15	火	白はんぺんのソテー 人参サラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	441	豆腐ハンバーグ 里芋の煮っころがし おくら辛子和え ご飯 味噌汁 漬物	545	夏野菜チキンカレー 厚揚げの炒め物 ごぼうサラダ 福神漬け	630	30	水	目玉焼き いんげんのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 牛乳	457	ポトフとコーンのピラフ カリフラワーのソテー 豆腐サラダ フルーツ 味噌汁	527	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	556
								31	木	いか団子の煮物 ブロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	448	ハンバーグ ひじきの煮物 ほうれん草のおかか和え 味噌汁 漬物	557	厚揚げとツナの炒め物 切干大根煮 おくらナムル ご飯 中華風かきたま汁	528

*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