

さわやかリバーサイド長岡 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 乳酸菌飲料	455	赤魚の梅煮 いんげんのソテー きらずサラダ ご飯 味噌汁 フルーツ	513	鶏肉のオイスター炒め 里芋の味噌かけ 大根サラダ ご飯 中華スープ	533	16	水	目玉焼き 豆サラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	517	白身魚のバター焼き ホン酢かけ 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 フルーツ	500	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	538
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 乳酸菌飲料	443	ジャージャー麺 きのこの和風煮 人参の甘酢和え フルーツ 麺禁 豚肉の香味炒め	537	たらのカレーパン粉焼き なすのあんかけ 豆サラダ ご飯 和風スープ	557	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	445	冷やし鶏そば かぼちゃの煮物 カリフラワーのごま和え フルーツ 麺禁 レモンガーリックチキン	505	豆腐ステーキ干しエビあんかけ さつま揚げの炒め物 キャベツのサラダ ご飯 すまし汁	511
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	469	鶏肉のトマトソースかけ キャベツのソテー 黒豆もやしのサラダ ご飯 コンソメスープ フルーツ	502	揚げ出し豆腐 かぼちゃの煮物 玉ねぎのゆかり和え ご飯 味噌汁	536	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 乳酸菌飲料	411	豚かつ ほうれん草のソテー ひじきのサラダ ご飯 けんちん汁 フルーツ	554	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ツ和え ご飯 かきたま味噌汁	490
04	金	鶏団子の煮物 白菜のサラダ 枝豆とうもろこしのお粥 味噌汁 乳酸菌飲料	405	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 フルーツ	519	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	527	19	土	卵の花 小松菜のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	471	うなぎ 冬瓜の生姜あんかけ わかめときゅうりの酢の物 ご飯 味噌汁 フルーツ	505	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	528
05	土	卵の花 ブロッコリーのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	442	カレイの甘酢照り焼き がんもの煮物 スナッペンどうの和風マヨ和え ご飯 味噌汁 フルーツ	516	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	542	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	467	厚揚げとひき肉の炒め物 麩と野菜の煮物 黒豆もやしのナムル ご飯 中華スープ フルーツ	506	ぶりの照り焼き 人参の金平 かぼちゃサラダ ご飯 味噌汁	564
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	493	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 フルーツ	528	白身魚のピカタ ミニコロッケ スパゲティサラダ ご飯 コンソメスープ	525	21	月	高野豆腐の煮物 ブロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁 ふりかけ 乳酸菌飲料	452	シーフードカレーライス ミニコロッケ 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	563
07	月	竹輪の煮物 れんこんサラダ ご飯 味噌汁 ふりかけ 乳酸菌飲料	478	七夕ちらし寿司 かぼちゃの煮物 豚しゃぶサラダ そうめん汁 フルーツ(オレンジ)	539	鶏肉の山椒焼き 白菜の煮びたし ブロッコリーの和え物 ご飯 味噌汁	502	22	火	竹輪のソテー 春雨の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	462	鶏肉のチリソース炒め カリフラワーのかい風味あんかけ 冷奴 ご飯 中華スープ フルーツ	514	カレイの煮付け れんこんの和風炒め きらずサラダ ご飯 味噌汁	528
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 乳酸菌飲料	454	カレーうどん なすの土佐煮 豆サラダ フルーツ 麺禁 海鮮塩炒め	592	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 スナッペンどうのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	450	豚肉の生姜焼き風 冬瓜の煮物 ごぼうサラダ ご飯 味噌汁 フルーツ	547	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	504
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 乳酸菌飲料	469	鶏天 切干大根煮 小松菜のごま和え ご飯 和風スープ フルーツ	563	赤魚の甘酢あんかけ かぼちゃソテー スナッペンどうのサラダ ご飯 味噌汁	469	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	472	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 フルーツ	544	鶏つくね 大根の煮物 マカロニサラダ ご飯 味噌汁	539
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	493	豚肉のオニオンソース じゃが芋の煮物 おくらゆかり和え ご飯 味噌汁 フルーツ	523	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	509	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 乳酸菌飲料	510	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 フルーツ	533	ビビンバ丼 かぼちゃの煮物 春雨の酢の物 中華スープ	497
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 乳酸菌飲料	471	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	522	鶏ひき肉のタコライス風 ひじきの煮物 大根サラダ 和風スープ	510	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 乳酸菌飲料	476	かき玉にゆう麺 麩と里芋の煮物 ブロッコリーのサラダ フルーツ 禁食 鶏肉の照り焼き	589	白身魚のムニエル タルソース 豚レバーの炒め物 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 乳酸菌飲料	444	豆腐とツナのチャンプル 鶏レバーの甘辛煮 黒豆もやしの和え物 菜めし すまし汁 フルーツ	512	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	559	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	466	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 フルーツ	517	お好み焼き風 春巻き スナッペンどうのゆかり和え ご飯(小) すまし汁	540
13	日	炒り卵 オニオンサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	479	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 パン・ジャム フルーツ	505	白身魚のフライ 大豆の煮物 わかめの酢の物 ご飯 味噌汁	565	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 のりの佃煮 乳酸菌飲料	481	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 フルーツ	557	鶏肉のごま風味焼き 冬瓜の生姜煮 人参の和え物 ご飯 味噌汁	509
14	月	ポトフ 小松菜のおかか和え ご飯 味噌汁 のりの佃煮 乳酸菌飲料	464	豚南蛮のタルソースかけ れんこんの煮物 冷奴 ご飯 味噌汁 フルーツ	613	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	476	29	火	厚揚げの煮物 玉ねぎのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	451	たらの味噌漬け焼き 筑前煮 春雨サラダ ご飯 すまし汁 フルーツ	509	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	542
15	火	白はんぺんのソテー 人参サラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	433	大豆ミートのハンバーグ 里芋の煮ころがし おくら辛子和え ご飯 味噌汁 フルーツ	543	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	628	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 乳酸菌飲料	450	タンドリーチキン カリフラワーのソテー 豆腐サラダ ご飯 味噌汁 フルーツ	526	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	554
*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								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	439	うなぎ ひじきの煮物 ほうれん草のおかか和え ご飯 味噌汁 フルーツ(パイン缶)	555	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	523