

さわやかりバーサイト長岡 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 きらすサラダ 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 なすとピーマンの炒め物 プ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	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	505	豆腐ステーキ干しエビ 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	鶏肉のトマト煮かけ 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 プロッコリーのピーナッツ和え ご飯 かきたま味噌汁	490
04	金	鶏団子の煮物 白菜のサラダ 枝豆とどうもろこしのお粥 味噌汁 乳酸菌飲料	405	和風玉子焼き じやが芋のツナ煮 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 プ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 スナップえん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 麺と野菜の煮物 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	ウイ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 プ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 プ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 カリフラワーのかに風味あんかけ 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 きらすサラダ 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	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 スナップえんどうのサラダ 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 スナップえんどうのサラダ ご飯 味噌汁	469	24	木	厚揚げの葱だれ 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 じやが芋の煮物 おくらのゆかり和え 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 プ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	ウイ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	かき玉にゅう麺 麺と里芋の煮物 プロッコリーのサラダ フルーツ	589	白身魚のムニエル タルタルソース 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	ウイ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	豆腐ヒツのチャンブルー 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 スナップえんどうのゆかり和え 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 プ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 のりの佃煮 乳酸菌飲料	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 キのこソテー 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 里芋の煮っころがし おくらの辛子和え 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
										いか団子の煮物 プ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	厚揚げヒツの炒め物 切干大根煮 おくらのナムル ご飯 中華風かきたま汁	523

*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