

常食 献立だより 2026年7月 ◇月～土◇



曜日	月	火	水	木	金	土	
日付			1	2	3	4	
星	7月2日(木) 昼食 たこ飯半夏生  半夏生は雑節の一つで、夏至から数えて約11日目にあたる日です。この頃は田植えを終える目安とされ、農作業の節目として大切にされてきました。	ごはん みちかつ/エビフライ(マスタードタルタルソース) しろなとツナのソテー 味噌汁(大根・わかめ) 洋なし缶のはちみつジュレ エネ 636 kcal 蛋白 17.1 g 脂質 24.6 g 食塩 2.38 g ムースシュー	たこ飯 ホッケの塩麹焼き ひじきとちくわの煮物 もやしとコーンの和風ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・しめじ) エネ 460 kcal 蛋白 29.6 g 脂質 8.4 g 食塩 3.04 g いしやきいもと桃山	ごはん 蒸し鶏(ごまソース) なすの揚げ浸し 大根と平天の和え物 味噌汁(油揚げ・人参)麦白味噌仕立て エネ 494 kcal 蛋白 22.4 g 脂質 15.5 g 食塩 1.79 g きなこシフォンカップケーキ	7月7日(火) 昼食 セタソーメン セタ 		
		エネ 76 kcal 蛋白 2.2 g 脂質 4.8 g 食塩 0.08 g	エネ 86 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 0.2 g 食塩 0.05 g	エネ 74 kcal 蛋白 1.8 g 脂質 4.6 g 食塩 0.08 g			
日付	6	7	8	9	10	11	
星	ごはん 肉団子の中華あんかけ 一口がんもの煮物 白菜と平天の梅かつお和え 味噌汁(えのき・人参)白味噌仕立て エネ 493 kcal 蛋白 16.8 g 脂質 14 g 食塩 2.51 g	稲荷寿司 セタソーメン 豚肉の塩ダレ炒め もやしの和え物 エネ 544 kcal 蛋白 25.4 g 脂質 14.9 g 食塩 3.8 g	ボークカレー ブロッコリーの洋風お浸し マンゴー缶 エネ 524 kcal 蛋白 17.3 g 脂質 14.5 g 食塩 2.15 g	ごはん タッカルビ ふかしじゃがいも(ウインナー) 大根のわさび和え 味噌汁(しいたけ・わかめ) エネ 495 kcal 蛋白 19.4 g 脂質 13.2 g 食塩 2.98 g	サラダ寿司 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 味噌汁(ごぼう・玉ねぎ) 麦白味噌仕立て フルーツ(パイン缶・白桃缶) エネ 541 kcal 蛋白 21.2 g 脂質 16.4 g 食塩 2.94 g	セタソーメンは、セタに食べられる行事食で、無病息災や技芸上達を願う意味が込められています。ソーメンの細く長い形が、天の川や織姫の織り糸に見立てられており、願い事が天に届くようにという思いが表現されています。	
	マドレーヌ エネ 145 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 7.8 g 食塩 0.22 g	フルーツムース エネ 58 kcal 蛋白 0.9 g 脂質 2.4 g 食塩 0.04 g	クリームプッセ エネ 80 kcal 蛋白 1.4 g 脂質 4.6 g 食塩 0.04 g	酒まんじゅう エネ 122 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 0.3 g 食塩 0.06 g	チョコワッフル エネ 68 kcal 蛋白 1.7 g 脂質 2.8 g 食塩 0.07 g		
日付	13	14	15	16	17	18	
星	海鮮焼きそば 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 大根とパプリカのごまドレサラダ 味噌汁(里芋・しいたけ) 白味噌仕立て エネ 451 kcal 蛋白 24.4 g 脂質 17.3 g 食塩 4.53 g	親子丼 大豆とこんにゃくの煮物 揚げなすの甘酢和え 味噌汁(じゃがいも・白菜) いりこ風味 エネ 570 kcal 蛋白 24 g 脂質 15.5 g 食塩 3.05 g	ごはん 白身魚の煮付け 卵の花 チンゲン菜のお浸し 味噌汁(花麴) エネ 455 kcal 蛋白 21.5 g 脂質 10.5 g 食塩 2.18 g	お好み焼き(豚肉) 絹揚げとグリーンピースの煮物 もやしとちりめんの和風ドレサラダ 味噌汁(白菜・しめじ) エネ 468 kcal 蛋白 22.2 g 脂質 24.7 g 食塩 3.66 g	ごはん かれいの山椒煮 豚肉の和風炒め 小松菜のおからサラダ 味噌汁(なす) エネ 478 kcal 蛋白 27.6 g 脂質 13 g 食塩 2.28 g	7月20日(月) 昼食 銀ひらすのゲリル 海の日 	
	あんシュー(よもぎあん) エネ 99 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 3.6 g 食塩 0.09 g	ミニ羊甘ロール エネ 88 kcal 蛋白 1.6 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g	ペリーバウンドケーキ(フルーベリー) エネ 142 kcal 蛋白 2 g 脂質 9.7 g 食塩 0.31 g	もっちりたい焼きクリーム エネ 105 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 4.3 g 食塩 0.12 g	みるくまんじゅう(白あん) エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.2 g 食塩 0.05 g		
日付	20	21	22	23	24	25	
星	ごはん 銀ひらすのゲリル(地中海風ソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー 味噌汁(じゃがいも・人参) ミルク寒天とフルーツ缶の盛合せ エネ 539 kcal 蛋白 24.5 g 脂質 16.8 g 食塩 1.74 g	ごはん さわらの生姜煮 キャベツと平天の炒め物 ブロッコリーのアイランドドレ和え 味噌汁(おくら・おつゆ麴) エネ 480 kcal 蛋白 21.4 g 脂質 14.2 g 食塩 1.93 g	ビビンバ えびシューマイ もやしのパンパンドレサラダ 味噌汁(ごぼう・わかめ)白味噌仕立て エネ 564 kcal 蛋白 20.9 g 脂質 18.9 g 食塩 2.93 g	ごはん 赤魚の山椒焼き 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 いんげんとコーンのスローサラダ 味噌汁(花麴)いりこ風味 エネ 523 kcal 蛋白 29.7 g 脂質 14.6 g 食塩 2.8 g	夏野菜カレー ブロッコリーとツナの香味ドレ和え 手作りすいかゼリー エネ 502 kcal 蛋白 20 g 脂質 11.4 g 食塩 2.36 g	海の日は、「海の恵みに感謝する日」とされ、魚介を使った料理や、海をイメージしたメニューがよく楽しまれています。海の日メニューは銀ひらすに地中海をイメージしたトマトソースをかけたゲリル料理です。トマトの爽やかな酸味をお楽しみ下さい。	
	しっとりどら焼き(カスタード) エネ 111 kcal 蛋白 2 g 脂質 3.8 g 食塩 0.11 g	抹茶シフォンカップケーキ エネ 74 kcal 蛋白 1.6 g 脂質 4.2 g 食塩 0.08 g	マロンクリームワッフル エネ 97 kcal 蛋白 1.4 g 脂質 4.9 g 食塩 0.11 g	パウムクーヘン エネ 87 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 3.7 g 食塩 0.12 g	あんシュー(こしあん) エネ 100 kcal 蛋白 1.3 g 脂質 3.6 g 食塩 0.09 g		
日付	27	28	29	30	31		
星	ごはん 豚肉の和風炒め かぼちゃの含め煮 味噌汁(チンゲン菜・絹揚げ) フルーツ(黄桃缶・白桃缶) エネ 550 kcal 蛋白 17.5 g 脂質 15.8 g 食塩 1.94 g	ちらし寿司 切干大根と鶏肉の煮物 冷やし冬瓜 味噌汁(あさり・油揚げ)白味噌仕立て エネ 470 kcal 蛋白 19 g 脂質 8.5 g 食塩 3.17 g	ごはん 焼き肉風 いかふくさ焼き 白菜となめこの梅和え 味噌汁(小松菜・人参) いりこ風味 エネ 526 kcal 蛋白 18.7 g 脂質 19.9 g 食塩 2.53 g	越前おろしそば【福井県郷土料理】 豚肉と絹揚げの炒め煮 コールスローサラダ エネ 458 kcal 蛋白 18 g 脂質 17.2 g 食塩 2.81 g	ごはん さばの南部焼き なすの味噌炒め かぼちゃのサラダ すまし汁(ほうれん草・しいたけ) エネ 583 kcal 蛋白 23.1 g 脂質 27.5 g 食塩 1.7 g	7月30日(木) 昼食 越前おろしそば【福井県郷土料理】 福井県の郷土料理として知られる越前おろしそばは、さっぱりとした味わいが特徴の冷たいそばです。特徴は大根おろしを使っている点で、暑い季節でも食べやすく、さっぱりとしながらも満足感のある一品です。オリジナルの越前おろしそばをぜひお楽しみに。 	
	ワッフル エネ 66 kcal 蛋白 1.6 g 脂質 2.6 g 食塩 0.08 g	蒸しパン エネ 116 kcal 蛋白 3.5 g 脂質 2 g 食塩 0.28 g	みるくまんじゅう(抹茶) エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.2 g 食塩 0.06 g	豆乳かすてら エネ 115 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 4.9 g 食塩 0.18 g	ドームケーキ(チョコ) エネ 104 kcal 蛋白 2.2 g 脂質 3.5 g 食塩 0.05 g		