

[ハートポートこもれび短期入所 7月 献立表]

2026年 7月

2026-05-22 印刷

日	朝食	昼食	夕食	栄養価	日	朝食	昼食	夕食	栄養価
15 (水)	米飯 ウインナーソーテ ポテトクリーム かき玉スープ 牛乳	冷やし中華 鶏からあげ ロールケーキ (ブルーヨーグルト)	もち麦ご飯 ふりかけ 赤魚につけ かぼちゃ甘煮 山海おろし和え みそ汁 菜・ふ	1111kcal - 1910 kcal 蛋白質 77.4 g 脂質 47.6 g 食塩 8.6 g	22 (水)	米飯 ウインナーソーテ ポテトクリーム かき玉スープ 牛乳	ジャージャーめん チキンナゲット かきたま汁 (みつば) 【大暑】サイダーゼリー	もち麦ご飯 白身魚のトマト煮込み にんじん甘煮 ミルクスープ	1111kcal - 1982 kcal 蛋白質 81.5 g 脂質 64.9 g 食塩 8.5 g
	1111kcal - 607 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 14.4 g 食塩 2.5 g	1111kcal - 763 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 28.3 g 食塩 2.8 g	1111kcal - 540 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 4.9 g 食塩 3.3 g			1111kcal - 624 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 14.5 g 食塩 2.5 g	1111kcal - 689 kcal 蛋白質 32.6 g 脂質 26.5 g 食塩 3.9 g	1111kcal - 669 kcal 蛋白質 27.0 g 脂質 23.9 g 食塩 2.1 g	
16 (木)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁 (玉葱) 牛乳	もち麦ご飯 さばの梅煮 マカロニサラダ みそ汁 なまあげ ピーチゼリー	もち麦ご飯 鶏かおり焼き にんじん甘煮 青菜納豆 みそ汁 (じゃが芋)	1111kcal - 1875 kcal 蛋白質 80.6 g 脂質 49.9 g 食塩 8.1 g	23 (木)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁 (玉葱) 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ さばのみそ焼き かぼちゃサラダ みそ汁 鉄分まるぼうろ	もち麦ご飯 鶏バジルオイル焼 さつまいものレモン煮 とまとスープ	1111kcal - 1880 kcal 蛋白質 80.4 g 脂質 51.0 g 食塩 7.1 g
	1111kcal - 570 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 13.8 g 食塩 2.5 g	1111kcal - 723 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 23.6 g 食塩 2.6 g	1111kcal - 582 kcal 蛋白質 31.3 g 脂質 12.5 g 食塩 3.0 g			1111kcal - 574 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 14.1 g 食塩 2.5 g	1111kcal - 726 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 26.2 g 食塩 2.6 g	1111kcal - 580 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 10.7 g 食塩 2.0 g	
17 (金)	米飯 玉子焼き&おかか和え みそ汁 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ カツレツトマトソース 蒸しキャベツ もやしの和え物 豆腐のすまし汁 水羊羹	もち麦ご飯 タンドリーチキン 粉ふき芋 キャベツサラダ ワカメスープ	1111kcal - 1884 kcal 蛋白質 81.9 g 脂質 41.5 g 食塩 7.2 g	24 (金)	米飯 玉子焼き&おかか和え みそ汁 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ さけのガーリック焼き さつま芋とレーズンの甘煮 ミルクスープ 抹茶風ムース	もち麦ご飯 鶏からあげ 野菜マリネソース なめこ豆腐 清汁 (はんぺん)	1111kcal - 1881 kcal 蛋白質 81.9 g 脂質 43.5 g 食塩 7.2 g
	1111kcal - 566 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 11.2 g 食塩 2.4 g	1111kcal - 752 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 17.4 g 食塩 2.2 g	1111kcal - 566 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 12.9 g 食塩 2.6 g			1111kcal - 549 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 11.1 g 食塩 2.4 g	1111kcal - 707 kcal 蛋白質 37.3 g 脂質 13.4 g 食塩 2.8 g	1111kcal - 625 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 19.0 g 食塩 2.0 g	
18 (土)	米飯 ポトフ バナナ 牛乳	ソース焼きそば ささみの梅マヨネーズ かき玉スープ ソフール 元氣	もち麦ご飯 とり 生姜麹焼 かぼちゃの甘煮 キムチやっこ 味噌汁	1111kcal - 1893 kcal 蛋白質 86.2 g 脂質 42.2 g 食塩 9.3 g	25 (土)	米飯 ミネストローネ バナナ 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ 白身魚のタツタあげ 玉ねぎあんかけ ささみの梅マヨネーズ みそ汁 (ほうれんそう)・アイスコーヒー	もち麦ご飯 鶏肉とじゃが芋の煮物 キムチ納豆 みそ汁 なまあげ ソフール 元氣	1111kcal - 1938 kcal 蛋白質 86.4 g 脂質 42.5 g 食塩 7.3 g
	1111kcal - 651 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 13.3 g 食塩 2.4 g	1111kcal - 676 kcal 蛋白質 32.9 g 脂質 18.3 g 食塩 4.2 g	1111kcal - 566 kcal 蛋白質 31.6 g 脂質 10.6 g 食塩 2.7 g			1111kcal - 596 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 7.4 g 食塩 1.9 g	1111kcal - 689 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 24.3 g 食塩 2.6 g	1111kcal - 653 kcal 蛋白質 34.1 g 脂質 10.8 g 食塩 2.8 g	
19 (日)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁 (芋ニンジン) 牛乳	お蕎麦屋さんのカレーライス キャベツ和風サラダ かぼちゃのいとこ煮 小豆ムース	もち麦ご飯 ふりかけ さけのマヨコーン焼き ツナ大根サラダ みそ汁 (ほうれんそう)	1111kcal - 1921 kcal 蛋白質 82.0 g 脂質 48.4 g 食塩 7.0 g	26 (日)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁 (芋ニンジン) 牛乳	もち麦ご飯 南部焼き ツナポテトサラダ みそ汁 (ほうれんそう) ブロックゼリー	もち麦ご飯 のり佃煮 エビフライ ブロックリーサラダ みそ汁 (豆腐・なめこ)	1111kcal - 1912 kcal 蛋白質 80.1 g 脂質 51.1 g 食塩 7.9 g
	1111kcal - 549 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 9.5 g 食塩 2.1 g	1111kcal - 809 kcal 蛋白質 32.3 g 脂質 23.9 g 食塩 2.4 g	1111kcal - 563 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 15.0 g 食塩 2.5 g			1111kcal - 549 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 9.5 g 食塩 2.1 g	1111kcal - 674 kcal 蛋白質 37.9 g 脂質 16.6 g 食塩 2.7 g	1111kcal - 689 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 25.0 g 食塩 3.1 g	
20 (月)	米飯 かぼちゃシチュー バナナ 牛乳	もち麦ご飯 ささみフライ 茹で枝豆 キャベツ和風サラダ みそ汁 (なめこ) アイスコーヒー	ハヤシライス ひじきのサラダ ソフール 元氣	1111kcal - 2047 kcal 蛋白質 87.6 g 脂質 52.7 g 食塩 7.9 g	27 (月)	米飯 かぼちゃシチュー バナナ 牛乳	【土用の丑】うなぎごはん とり レモン塩麹焼 マヨ添え ゆでほうれん草 みそ汁 なす カルシウムまんじゅう	もち麦ご飯 きょううぎ にらたま甘酢あんかけ 中華スープ 豆腐	1111kcal - 1956 kcal 蛋白質 82.9 g 脂質 49.9 g 食塩 7.2 g
	1111kcal - 698 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 13.5 g 食塩 2.4 g	1111kcal - 739 kcal 蛋白質 37.8 g 脂質 26.6 g 食塩 2.2 g	1111kcal - 610 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 12.6 g 食塩 3.3 g			1111kcal - 694 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 11.2 g 食塩 2.0 g	1111kcal - 661 kcal 蛋白質 33.7 g 脂質 21.5 g 食塩 2.5 g	1111kcal - 601 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 17.2 g 食塩 2.7 g	
21 (火)	米飯 ミートボールと温野菜 みそ汁 たまねぎ 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ シュウマイ ナムル 中華スープ 豆腐 プリン	もち麦ご飯 ふりかけ 鶏梅みそ焼き ポテトサラダ みそ汁 なまあげ	1111kcal - 1951 kcal 蛋白質 80.3 g 脂質 53.2 g 食塩 8.1 g	28 (火)	米飯 ミートボールと温野菜 みそ汁 たまねぎ 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ 西京焼き 和風ポテトサラダ 豚汁 ジョア ミニ	もち麦ご飯 五目親子煮 キムチ納豆 みそ汁	1111kcal - 1909 kcal 蛋白質 87.1 g 脂質 52.7 g 食塩 6.7 g
	1111kcal - 619 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 14.6 g 食塩 2.4 g	1111kcal - 692 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 19.0 g 食塩 3.4 g	1111kcal - 640 kcal 蛋白質 32.1 g 脂質 19.6 g 食塩 2.3 g			1111kcal - 619 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 14.6 g 食塩 2.4 g	1111kcal - 687 kcal 蛋白質 33.5 g 脂質 22.2 g 食塩 2.1 g	1111kcal - 603 kcal 蛋白質 30.4 g 脂質 15.9 g 食塩 2.2 g	