

[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
29 (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 エネルギー 607 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 14.4 g 食塩 2.5 g	野菜つけ麺 唐揚げサラダ 小豆ムース エネルギー 743 kcal 蛋白質 31.8 g 脂質 27.5 g 食塩 3.2 g	もち麦ご飯 豚肉の炭焼き ナムル みそ汁 なす 油揚げ エネルギー 562 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 12.6 g 食塩 2.6 g	エネルギー 1912 kcal 蛋白質 81.7 g 脂質 54.5 g 食塩 8.3 g
30 (木)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁(玉葱) 牛乳 エネルギー 574 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 14.1 g 食塩 2.5 g	もち麦ご飯 タンドリーチキン ゆでほうれん草 さつまももサラダ みそ汁 ソファール 元気 エネルギー 673 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 16.5 g 食塩 2.9 g	もち麦ご飯 和風ハンバーグ ゆかり和え オクラ納豆 みそ汁 なまあげ エネルギー 616 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 17.6 g 食塩 2.5 g	エネルギー 1863 kcal 蛋白質 80.3 g 脂質 48.2 g 食塩 7.9 g
31 (金)	米飯 玉子焼き&おかか和え みそ汁 牛乳 エネルギー 560 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 12.1 g 食塩 2.4 g	もち麦ご飯 ふりかけ 魚のみそチーズ焼き ツナサラダ キャベツスープ マンゴー エネルギー 669 kcal 蛋白質 32.5 g 脂質 21.9 g 食塩 2.4 g	もち麦ご飯 白身魚の甘酢あんかけ なめこ豆腐 さつま汁 エネルギー 658 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 18.9 g 食塩 2.1 g	エネルギー 1887 kcal 蛋白質 83.0 g 脂質 52.9 g 食塩 6.9 g

七夕と土用の丑



7月7日は七夕です。七夕をイメージした
そうめん汁をお出します

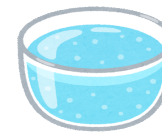


7月27日は土用の丑の
うなぎでパワーアップ！
夏を乗り切りましょう！



リクエストメニュー

カツカレー
土用の丑 うなぎ
アイスクリーム
冷やし中華
サイダーゼリー



食生活向上委員会ニュース

6月4日に、ほぶらの皆さんと庭で取れた梅の実を使って
梅シロップを作りました
梅の実と氷砂糖を漬け込みました。出来上がるのは夏祭りを過ぎた
ころでしょうか。たのしみですね。

