

[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
1 (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	リクエスト【カツカレー】 とんかつ トマトなすマリネ いちご豆乳	もち麦ご飯 鶏かおり焼き キャロットラペ みそ汁 なまあげ	111kcal - 1937 kcal 蛋白質 79.9 g 脂質 56.0 g 食塩 9.3 g	8 (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	あんかけ焼きそば 海老シューマイ 卵中華スープ いちご豆乳	もち麦ご飯 ふりかけ ビーマンの肉詰め ビーフンサラダ キャベツみそ汁	111kcal - 1953 kcal 蛋白質 81.8 g 脂質 55.9 g 食塩 7.2 g
	111kcal - 607 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 14.4 g 食塩 2.5 g	111kcal - 746 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 26.3 g 食塩 3.7 g	111kcal - 584 kcal 蛋白質 33.0 g 脂質 15.3 g 食塩 3.1 g			111kcal - 583 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 13.4 g 食塩 2.5 g	111kcal - 680 kcal 蛋白質 35.8 g 脂質 20.9 g 食塩 1.9 g	111kcal - 690 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 21.6 g 食塩 2.8 g	
2 (木)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁 (玉葱) 牛乳	もち麦ご飯 酢鶏 ほうれん草のなめたけ和え みそ汁 マンゴー	麻婆丼ぶり ひとくち春巻き ハムブロックリーサラダ かきたま汁	111kcal - 1967 kcal 蛋白質 83.4 g 脂質 56.7 g 食塩 8.0 g	9 (木)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁 (玉葱) 牛乳	もち麦ご飯 とり麹味噌焼き さつまいものレモン煮 ほうれん草のごまマヨ にら玉汁 ドーナツ	もち麦ご飯 ふりかけ 揚げ白身魚 人参のあんかけ 切干しの煮物 みそ汁	111kcal - 1935 kcal 蛋白質 80.9 g 脂質 53.2 g 食塩 7.6 g
	111kcal - 570 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 13.8 g 食塩 2.5 g	111kcal - 536 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 5.3 g 食塩 2.4 g	111kcal - 861 kcal 蛋白質 37.2 g 脂質 37.6 g 食塩 3.1 g			111kcal - 574 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 14.1 g 食塩 2.5 g	111kcal - 726 kcal 蛋白質 32.1 g 脂質 19.8 g 食塩 2.2 g	111kcal - 635 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 19.3 g 食塩 2.9 g	
3 (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 さばのみぞれ煮 ナムル みそ汁 南瓜 ソファール 元気	もち麦ご飯 鶏の山椒煮 納豆 みそ汁	111kcal - 1907 kcal 蛋白質 87.9 g 脂質 50.1 g 食塩 8.0 g	10 (金)	米飯 玉子焼き&おかか和え みそ汁 牛乳	もち麦ご飯 さばカレームニエル ブロッコリーのごまあえ ポテトサラダ みそ汁 なす ピーチゼリー	もち麦ご飯 ポークチャップ にんじん甘煮 納豆 ワカメスープ	111kcal - 1927 kcal 蛋白質 81.1 g 脂質 56.3 g 食塩 7.6 g
	111kcal - 549 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 11.1 g 食塩 2.4 g	111kcal - 740 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 27.2 g 食塩 2.9 g	111kcal - 618 kcal 蛋白質 35.2 g 脂質 11.8 g 食塩 2.7 g			111kcal - 549 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 11.1 g 食塩 2.4 g	111kcal - 801 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 35.8 g 食塩 2.1 g	111kcal - 577 kcal 蛋白質 32.5 g 脂質 9.4 g 食塩 3.1 g	
4 (土)	米飯 肉団子の生姜スープ バナナ 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ 白身魚のせん切り野菜あんかけ キャベツサラダ みそ汁 にら 水羊羹	もち麦ご飯 肉豆腐 さつま芋レーズン煮 みそ汁 (オクラ)	111kcal - 2009 kcal 蛋白質 80.7 g 脂質 45.3 g 食塩 6.2 g	11 (土)	米飯 肉団子の生姜スープ バナナ1本 牛乳	スバゲティクリームソース かぼちゃサラダ ミネストローネ コーヒームース	ネバとろ丼 生揚げの煮つけ ほうれん草のえのきびたし にらたま汁	111kcal - 1905 kcal 蛋白質 82.4 g 脂質 46.2 g 食塩 6.8 g
	111kcal - 586 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 10.0 g 食塩 2.1 g	111kcal - 737 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 24.0 g 食塩 1.7 g	111kcal - 686 kcal 蛋白質 33.3 g 脂質 11.3 g 食塩 2.4 g			111kcal - 614 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 9.1 g 食塩 2.0 g	111kcal - 732 kcal 蛋白質 33.1 g 脂質 25.0 g 食塩 2.7 g	111kcal - 559 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 12.1 g 食塩 2.1 g	
5 (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	かきあげ天井 ササミサラダ 豚汁 ソファール 元気	もち麦ご飯 ほっけ塩焼き ぜんまいの煮物 シラス納豆 みそ汁 なまあげ	111kcal - 1973 kcal 蛋白質 82.3 g 脂質 52.7 g 食塩 7.4 g	12 (日)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁 (たまねぎニンジン) 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ チキンカツ キャベツ和風サラダ 清汁 (はんぺん・青菜) アイスクリーム	もち麦ご飯 ふりかけ ぎょうざ もやに炒め なすと鶏の酢油和え かき玉スープ	111kcal - 2029 kcal 蛋白質 81.8 g 脂質 56.7 g 食塩 9.3 g
	111kcal - 549 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 9.5 g 食塩 2.1 g	111kcal - 829 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 28.3 g 食塩 2.9 g	111kcal - 595 kcal 蛋白質 36.0 g 脂質 14.9 g 食塩 2.4 g			111kcal - 541 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 9.4 g 食塩 2.1 g	111kcal - 722 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 23.0 g 食塩 2.5 g	111kcal - 766 kcal 蛋白質 31.6 g 脂質 24.3 g 食塩 4.7 g	
6 (月)	米飯 かぼちゃシチュー バナナ 牛乳	もち麦ご飯 鶏夏野菜あんかけ ジャーマンポテト ペクシーバイン	もち麦ご飯 五目親子煮 長芋梅かつお和え みそ汁	111kcal - 1920 kcal 蛋白質 80.2 g 脂質 38.2 g 食塩 7.4 g	13 (月)	米飯 モーニングシチュー バナナ 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ ハンバーグ煮込みオニオンソース スパイスポテト みそ汁 (たまねぎ) マンゴー	もち麦ご飯 ふりかけ 五目豆腐 ササミサラダ 中華スープ	111kcal - 1924 kcal 蛋白質 81.9 g 脂質 46.0 g 食塩 5.9 g
	111kcal - 684 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 10.4 g 食塩 2.5 g	111kcal - 666 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 18.3 g 食塩 2.6 g	111kcal - 570 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 9.5 g 食塩 2.3 g			111kcal - 672 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 13.9 g 食塩 2.4 g	111kcal - 648 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 17.3 g 食塩 2.2 g	111kcal - 604 kcal 蛋白質 32.0 g 脂質 14.8 g 食塩 1.3 g	
7 (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 さば香り焼 出しあん かぼちゃの甘煮 天の川そうめん、日向夏ゼリー	もち麦ご飯 豆腐のカレー煮 ほうれん草のごま和え かき玉汁	111kcal - 1987 kcal 蛋白質 81.9 g 脂質 54.3 g 食塩 8.1 g	14 (火)	米飯 ミートボールと温野菜 みそ汁 もやし 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ 焼魚 しやけ 里芋の煮ころがし トマトボン酢かけ 卵の味噌汁、カルシウムどら焼き	麦ご飯 マーボナス ナムル 中華スープ 豆腐	111kcal - 1953 kcal 蛋白質 83.2 g 脂質 52.9 g 食塩 7.5 g
	111kcal - 619 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 14.6 g 食塩 2.4 g	111kcal - 669 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 16.8 g 食塩 2.9 g	111kcal - 699 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 22.9 g 食塩 2.8 g			111kcal - 616 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 14.6 g 食塩 2.4 g	111kcal - 629 kcal 蛋白質 32.8 g 脂質 8.1 g 食塩 2.7 g	111kcal - 708 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 30.2 g 食塩 2.4 g	