



2025年 7月 月間献立表 第二清風園



	7月1日(火)	7月2日(水)	7月3日(木)	7月4日(金)	7月5日(土)	7月6日(日)	7月7日(月)
朝	○御飯 ○ウインナーのソテー ○ブロッコリーの旨塩ドレ和え ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○コンソメスープ	○かに雑炊 ○白菜と揚げの煮びたし ○果物缶(カクテル缶) ○Caヨーグルト ○味噌汁	○御飯 ○車麩とひき肉の炒め煮 ○胡瓜のゆかり和え ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○清汁	○御飯 ○ハバネロと里芋の煮物 ○おぐらのしらす和え ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○味噌汁	○御飯 ○ハムとじゃが芋の炒め ○ブロッコリーの玉葱ドレ和え ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○味噌汁	○ベーコンの洋風雑炊 ○スナップエンドウ ○果物缶(白桃) ○Caヨーグルト ○コンソメスープ	○御飯 ○薩摩揚げと小松菜の炒煮 ○刻みおぐらの和え物 ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○味噌汁
昼	○御飯 ○アジフライ ○じゃが芋の金平 ○トマトサラダ ○清汁	○御飯 ○旨辛肉豆腐 ○冬瓜と竹輪の含め煮 ○きのこサラダ ○わかめスープ	○卵とキャベツのごま油丼 ○海鮮団子の旨煮 ○ひじきサラダ ○味噌汁 ○パインゼリー	○御飯 ○豚肉の甘酢炒め ○かぶと北の煮物 ○春雨と野菜の中華和え ○中華スープ	○御飯 ○鯖の塩焼き ○小松菜の煮浸し ○野菜の酢の物 ○清汁	○御飯 ○カレイのトマトソース焼き ○三色稲荷の煮物 ○カリフラワー和え物 ○味噌汁	○★七夕メニュー★ ○三色そうめん ○豚肉のしゃぶしゃぶ ○茄子の土佐煮 ○七夕ゼリー
食	○☆☆おやつ☆☆ ○あずきパバロア	○☆☆おやつ☆☆ ○プリン	○☆☆おやつ☆☆ ○レモンティー	○☆☆おやつ☆☆ ○苺ムース	○☆☆おやつ☆☆ ○梅ゼリー	○☆☆おやつ☆☆ ○ミルクティ	○☆☆おやつ☆☆ ○りんごジュース
夕	○御飯 ○鶏肉の玉葱ソース ○ピーマンソテー ○シーザーサラダ ○味噌汁	○御飯 ○たらの幽庵焼き ○カリフラワーのピーナツ炒め ○インゲンの和え ○清汁	○御飯 ○五目卵焼き 和風あん ○帆立と野菜の炒め煮 ○アスパラのドレ和え ○清汁	○御飯 ○白身魚のカムニール ○野菜のコンソメ煮 ○ビーンズサラダ ○コーンスープ	○御飯 ○鶏肉のガーリック炒め ○冬瓜とがんもの煮物 ○キャベツのお浸し ○味噌汁	○御飯 ○厚揚げと青菜の肉あん ○もやしとザーサイの炒め ○白菜の胡麻ドレ和え ○中華スープ	○御飯 ○バサの味噌漬け ○スナップエンドウのピーナツ炒め ○もやしと水菜のマリナード ○清汁
栄養量目安	[エネルギー] 1612 kcal [タンパク質] 58.4 g [脂質] 41.9 g [炭水化物] 241.1 g [塩分] 7.0 g	[エネルギー] 1566 kcal [タンパク質] 62.2 g [脂質] 38.1 g [炭水化物] 234.6 g [塩分] 6.3 g	[エネルギー] 1521 kcal [タンパク質] 60.6 g [脂質] 32.7 g [炭水化物] 237.6 g [塩分] 7.9 g	[エネルギー] 1555 kcal [タンパク質] 64.1 g [脂質] 31.4 g [炭水化物] 248.6 g [塩分] 7.2 g	[エネルギー] 1562 kcal [タンパク質] 59.8 g [脂質] 38.9 g [炭水化物] 232.1 g [塩分] 6.4 g	[エネルギー] 1595 kcal [タンパク質] 60.1 g [脂質] 44.8 g [炭水化物] 224.8 g [塩分] 6.6 g	[エネルギー] 1566 kcal [タンパク質] 62.9 g [脂質] 31.6 g [炭水化物] 253.0 g [塩分] 6.6 g

	7月8日(火)	7月9日(水)	7月10日(木)	7月11日(金)	7月12日(土)	7月13日(日)	7月14日(月)
朝	○御飯 ○ぜんまいと揚げの炒煮 ○南瓜サラダ ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○清汁	○雑穀雑炊 ○なすの煮つけ ○果物缶(パイナップル) ○Caヨーグルト ○味噌汁	○御飯 ○オムレツ ○水菜とわかめの和風サラダ ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○コンソメスープ	○御飯 ○肉団子の煮込み ○チゲ野菜の和え物 ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○味噌汁	○御飯 ○刻み昆布の炒り煮 ○パプリカの胡麻ドレ和え ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○味噌汁	○五目雑炊 ○ふんわり天の煮物 ○果物缶(洋梨) ○Caヨーグルト ○味噌汁	○御飯 ○白菜とハムのクリーム煮 ○ブロッコリーの卵サラダ ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○コンソメスープ
昼	○御飯 ○チキンの香草焼き ○ほうれん草パスタ ○コーンスローサラダ ○コンソメスープ	○郷土食 栃木メニュー ○御飯 ○餃子 ○えび大根 ○京風白和え ○いちごゼリー	○御飯 ○厚揚げのマーボー風炒め ○キャベツの煮びたし ○トマトと胡瓜の中華サラダ ○卵スープ	○御飯 ○鮭の照り焼き ○冬瓜のくずあん ○とろろ ○清汁	○冷やし葱そば ○ラタトゥイユ ○海藻サラダ ○果物缶(白桃)	○御飯 ○スパニッシュオムレツ ○茸と小柱の塩炒め ○おぐらのゆずドレ和え ○コンソメスープ	○夏野菜キーマカレー ○きのこソテー ○アスパラサラダ ○りんごゼリー
食	○☆☆おやつ☆☆ ○杏仁豆腐	○☆☆おやつ☆☆ ○ピーチティー	○☆☆おやつ☆☆ ○青リンゴゼリー	○☆☆おやつ☆☆ ○抹茶パバロア	○☆☆おやつ☆☆ ○はちみつレモネード	○☆☆おやつ☆☆ ○おしるこ	○☆☆おやつ☆☆ ○アップルティ
夕	○御飯 ○野菜のそぼろ炒め ○ハバネロの煮物 ○マカロニサラダ ○味噌汁	○御飯 ○シルバーの南蛮漬け ○春雨のオイスター炒め ○蒲鉾と胡瓜のサラダ ○中華スープ	○御飯 ○鶏肉のハーブマリアド炒め ○大豆とツナのコンソメ煮 ○小松菜のクリーム和え ○トマトスープ	○御飯 ○豚肉のごま味噌炒め ○切干大根の煮物 ○きのこサラダ ○清汁	○御飯 ○ぶりの南部焼き ○ピーマンの炒め物 ○笹葉と菜花のワサビ和え ○清汁	○御飯 ○鶏肉の生姜煮 ○インゲンの炒め物 ○ポテトサラダ ○味噌汁	○御飯 ○鱈の塩焼き ○がんもと里芋の煮物 ○浅漬け風サラダ ○清汁
栄養量目安	[エネルギー] 1618 kcal [タンパク質] 63.1 g [脂質] 37.7 g [炭水化物] 250.4 g [塩分] 6.9 g	[エネルギー] 1624 kcal [タンパク質] 59.1 g [脂質] 39.5 g [炭水化物] 247.0 g [塩分] 7.8 g	[エネルギー] 1580 kcal [タンパク質] 64.5 g [脂質] 40.6 g [炭水化物] 230.2 g [塩分] 7.4 g	[エネルギー] 1532 kcal [タンパク質] 68.3 g [脂質] 28.9 g [炭水化物] 247.1 g [塩分] 7.4 g	[エネルギー] 1589 kcal [タンパク質] 61.5 g [脂質] 36.4 g [炭水化物] 250.7 g [塩分] 6.8 g	[エネルギー] 1610 kcal [タンパク質] 68.5 g [脂質] 37.4 g [炭水化物] 246.3 g [塩分] 7.9 g	[エネルギー] 1608 kcal [タンパク質] 61.9 g [脂質] 42.1 g [炭水化物] 242.5 g [塩分] 6.5 g

	7月15日(火)	7月16日(水)	7月17日(木)	7月18日(金)	7月19日(土)	7月20日(日)	7月21日(月)
朝食	○御飯 ○ミニポトフ ○かぼちゃのサラダ ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○清汁	○鮭粥 ○豆腐とひじきの炒煮 ○果物缶(黄桃) ○Caヨーグルト ○清汁	○御飯 ○冬瓜とおくら煮 ○ほうれん草のお浸し ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○味噌汁	○御飯 ○キャベツとツナの煮びたし ○もやしのたくあん和え ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○味噌汁	○御飯 ○ジャーマンポテト ○蒲鉾と胡瓜のサラダ ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○清汁	○コーンリゾット ○肉団子ソテー ○果物缶(カクテル缶) ○Caヨーグルト ○コンソメスープ	○御飯 ○なすの煮つけ ○もやしのおかか和え ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○味噌汁
	○わかめご飯 ○ほっけの粕漬け ○南瓜のそぼろ煮 ○切干大根のサラダ ○味噌汁 ○☆☆おやつ☆☆ ○メロンムース	○御飯 ○八宝菜 ○茄子とピーマン甘辛炒め ○胡瓜の青じそ和え ○中華スープ ○☆☆おやつ☆☆ ○バナナプリン	○御飯 ○ささ身チーズフライ ○ポテトのソテー ○シーザーサラダ ○コンソメスープ ○☆☆おやつ☆☆ ○カルピス	○御飯 ○鱈の梅おろしソース ○白菜の土佐煮 ○小松菜の辛子和え ○清汁 ○☆☆おやつ☆☆ ○杏仁豆腐	○土用の丑～愛知郷土～ ○ひつまぶし風 ○茄子の八丁味噌和え ○夏野菜の冷やし小鉢 ○☆☆おやつ☆☆ ○ぶどうゼリー	○御飯 ○鶏と野菜のさっぱり煮 ○揚げ出し豆腐 ○キャベツの功利和え ○春雨スープ ○☆☆おやつ☆☆ ○オレンジジュース	○御飯 ○鱈の葱味噌焼き ○ジャガ芋とパスタの煮物 ○インゲンツマミ和え ○清汁 ○☆☆おやつ☆☆ ○水ようかん(抹茶)
夕食	○御飯 ○回鍋肉 ○いんげんのオムレツ煮 ○芽株の和え物 ○中華スープ	○御飯 ○メバルの南部焼き ○海老しゅうまい ○印太のポン酢和え ○清汁	○御飯 ○赤魚の煮付け ○かに玉(温小鉢) ○菜の花のピーナツ和え ○清汁	○御飯 ○大豆ミートのケチャップ ○かぶのソテー ○ブロッコリーのドレ和え ○コンソメスープ	○御飯 ○鱈の塩麹焼き ○ふきと油揚げの煮物 ○海藻サラダ ○味噌汁	○御飯 ○野菜の卵とじ ○切干大根の煮物 ○スナップエンドウの胡麻和え ○清汁	○御飯 ○鶏肉のからまき焼き ○人参ソテー ○アスパラのドレ和え ○コンソメスープ
	[エネルギー] 1595 kcal [タンパク質] 64.8 g [脂質] 40.2 g [炭水化物] 238.8 g [塩分] 7.6 g	[エネルギー] 1553 kcal [タンパク質] 67.3 g [脂質] 36.9 g [炭水化物] 227.5 g [塩分] 7.6 g	[エネルギー] 1618 kcal [タンパク質] 62.3 g [脂質] 37.4 g [炭水化物] 248.4 g [塩分] 7.1 g	[エネルギー] 1572 kcal [タンパク質] 58.8 g [脂質] 36.3 g [炭水化物] 245.9 g [塩分] 6.9 g	[エネルギー] 1584 kcal [タンパク質] 62.6 g [脂質] 42.8 g [炭水化物] 227.9 g [塩分] 7.7 g	[エネルギー] 1557 kcal [タンパク質] 60.6 g [脂質] 35.6 g [炭水化物] 244.7 g [塩分] 6.9 g	[エネルギー] 1569 kcal [タンパク質] 64.8 g [脂質] 31.7 g [炭水化物] 246.5 g [塩分] 7.9 g

	7月22日(火)	7月23日(水)	7月24日(木)	7月25日(金)	7月26日(土)	7月27日(日)	7月28日(月)
朝食	○御飯 ○里芋のそぼろ煮 ○かぼちゃとハムのサラダ ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○清汁	○菜飯雑炊 ○炒り豆腐 ○果物缶(白桃) ○Caヨーグルト ○清汁	○御飯 ○白菜とツナの煮びたし ○小松菜のたくあん和え ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○味噌汁	○御飯 ○冬瓜と竹輪の甘辛炒煮 ○おろしのドレ和え ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○味噌汁	○御飯 ○茄子の肉味噌炒め ○切干大根のサラダ ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○清汁	○ほうれん草リゾット ○大豆ミートのトマト煮 ○果物缶(パイナップル) ○Caヨーグルト ○コンソメスープ	○御飯 ○かぶの炒り煮 ○キャベツのしば漬け和え ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○清汁
	○☆☆おやつ☆☆ ○パインムース	○☆☆おやつ☆☆ ○ココア	○☆☆おやつ☆☆ ○いちごゼリー	○☆☆おやつ☆☆ ○ほうじ茶プリン	○☆☆おやつ☆☆ ○マスカットゼリー	○☆☆おやつ☆☆ ○キャラメルプリン	○☆☆おやつ☆☆ ○杏ゼリー
夕食	○御飯 ○ほきのみぞれ煮 ○さつま芋の甘辛炒め ○青梗菜の和え物 ○味噌汁	○御飯 ○カレーキャベツ ○ピーマンソテー ○ピーズサラダ ○ミルクスープ	○御飯 ○家常豆腐 ○かぶの帆立あんかけ ○印太のおかか和え ○中華スープ	○御飯 ○赤魚の生姜煮 ○チンゲン菜の炒め煮 ○マカロニサラダ ○清汁	○御飯 ○鶏肉の照り焼き ○スナップと笹かまの炒め物 ○もやしのわさび和え ○味噌汁	○御飯 ○和風おろしハンバーグ ○南瓜の煮物 ○春雨サラダ ○清汁	○御飯 ○ホッケのレモン焼き ○がんもの煮物 ○里芋とベーコンのサラダ ○味噌汁
	[エネルギー] 1565 kcal [タンパク質] 66.0 g [脂質] 32.0 g [炭水化物] 244.1 g [塩分] 7.3 g	[エネルギー] 1561 kcal [タンパク質] 57.0 g [脂質] 32.3 g [炭水化物] 240.8 g [塩分] 8.0 g	[エネルギー] 1546 kcal [タンパク質] 63.3 g [脂質] 36.2 g [炭水化物] 236.3 g [塩分] 6.8 g	[エネルギー] 1541 kcal [タンパク質] 61.3 g [脂質] 44.1 g [炭水化物] 222.7 g [塩分] 7.1 g	[エネルギー] 1530 kcal [タンパク質] 62.2 g [脂質] 33.6 g [炭水化物] 233.6 g [塩分] 7.9 g	[エネルギー] 1626 kcal [タンパク質] 62.1 g [脂質] 37.2 g [炭水化物] 254.0 g [塩分] 7.8 g	[エネルギー] 1527 kcal [タンパク質] 63.1 g [脂質] 37.4 g [炭水化物] 227.7 g [塩分] 7.5 g

	7月29日(火)	7月30日(水)	7月31日(木)	8月1日(金)	8月2日(土)	8月3日(日)	8月4日(月)
朝食	○御飯 ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの炒め物 ○とろろ ○Caヨーグルト ○味噌汁	○きのこ雑炊 ○ﾂﾂﾂ揚げと白菜の炒煮 ○果物缶(洋梨) ○Caヨーグルト ○清汁	○御飯 ○大根のかにあんかけ ○オクラのおかか和え ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○中華スープ				
	○ハヤシライス ○大豆とﾀﾞｲの野菜ﾀﾞｲ ○ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ ○ぶどうﾑｰｽ ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○ﾐﾙｸﾃﾞｲ	○御飯 ○鯖の西京焼き ○ちんげん菜の炒め物 ○海藻ｻﾗﾀﾞ ○清汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○ﾌﾟﾘﾝ	○御飯 ○豚肉のしょうが焼き ○隠元のﾋｰﾂ炒め ○茄子の冷浸し ○味噌汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○ｶﾙﾋﾞｽ				
夕食	○御飯 ○千草焼き ○じゃが芋の金平 ○小松菜のなめ茸和え ○清汁	○御飯 ○鶏肉の治部煮 ○野菜の黒胡椒炒め ○ｷﾞﾊﾞｯの和ﾄﾞﾚ和え ○味噌汁	○御飯 ○ﾊﾞﾀｰのﾏｰｲﾙ ﾓｰﾝｼｰｽ ○魚肉ｼｰｽﾞと野菜ﾀﾞｲ ○さつま芋ｻﾗﾀﾞ ○ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ				
	栄養 量 目 安	[エネルギー] 1576 kcal [たんぱく質] 59.7 g [脂質] 33.5 g [炭水化物] 250.6 g [塩分] 6.1 g	[エネルギー] 1541 kcal [たんぱく質] 61.2 g [脂質] 35.1 g [炭水化物] 236.2 g [塩分] 7.5 g	[エネルギー] 1646 kcal [たんぱく質] 59.6 g [脂質] 42.7 g [炭水化物] 253.5 g [塩分] 7.4 g	[エネルギー] 0 kcal [たんぱく質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [たんぱく質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [たんぱく質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g

* 都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願いいたします。