

令和8年 7月分 献立予定表

栄養課

月	火	水	金	土
		2日 (525kcal 塩分2.5g) ハンバーグのおろしポン酢 和え物 小皿・スープ 果物	3日 (533kcal 塩分2.4g) 豆腐と鶏肉のチキンナゲット 酢の物 小皿・味噌汁 果物	4日 (486kcal 塩分3.0g) 握り寿司 味噌炒め ガリ・煮豆・お吸い物 果物
6日 (543kcal 塩分2.9g) 茄子のはさみ焼き 酢の物 小皿・味噌汁 果物	7日 (536kcal 塩分2.4g) 魚のレタス蒸し 煮物 小皿・味噌汁 果物 	9日 (kcal 塩分. g) おもてなし食 七夕のランチメニューです お楽しみに! 	10日 (537kcal 塩分2.8g) 豚肉の味噌炒め 卵の花 小皿・お吸い物 ヨーグルト	11日 (473kcal 塩分2.5g) 魚のカレー風味揚げ 煮物 小皿・味噌汁 果物
13日 (513kcal 塩分2.7g) 魚の酢豚風 和え物 小皿・スープ ヨーグルト 	14日 (486kcal 塩分3.0g) 握り寿司 味噌炒め ガリ・煮豆・お吸い物 果物	16日 (536kcal 塩分3.0g) 冷やし豚しゃぶしゃぶ 煮物 小皿・味噌汁 ヨーグルト	17日 (536kcal 塩分2.8g) 魚のおろし煮 サラダ 小皿・味噌汁 果物	18日 (514kcal 塩分3.6g) 麻婆豆腐 サラダ 小皿・スープ 果物
20日 (515kcal 塩分2.6g) 魚の土佐漬 煮物 小皿・味噌汁 果物	21日 (540kcal 塩分2.9g) ポークチャップ サラダ 小皿・味噌汁 ヨーグルト	23日 (524kcal 塩分2.7g) 魚のフライ 和え物 小皿・味噌汁 果物	24日 (537kcal 塩分3.4g) 夏野菜のカレー サラダ 小皿・スープ 果物 	25日 (547kcal 塩分2.6g) 鶏のシャリアピン風 サラダ 小皿・スープ 果物
27日 (574kcal 塩分2.4g) 中華丼 和え物 小皿・味噌汁 果物	28日 (566kcal 塩分2.7g) 鶏のチーズピカタ サラダ 小皿・スープ 果物	30日 (513kcal 塩分2.1g) 魚の味噌煮 酢の物 小皿・お吸い物 果物	31日 (565kcal 塩分2.1g) 魚のマリネ 煮物 小皿・味噌汁 果物	

仕入れの都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

トマトやキュウリなど夏の野菜は、水分とカリウムが豊富です。体にこもった熱を逃がし、自然に涼しくしてくれる

効果があります。旬の恵みを美味しくいただき、熱中症を予防しましょう。

