

令和7年

7月



さくら夕食弁当献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>《厨房からの一言メモ》</p> <p>熱中症に注意しましょう！！ 蒸し暑くなり、熱中症になりやすい季節に入りました。熱中症を予防する為にはこまめな水分補給はもちろんですが、食事からの栄養補給をしっかりと行うことが大切です。</p>	<p>1日</p> <ul style="list-style-type: none"> * 豚肉のかば焼き いわしつみれの煮物 長芋のめんつゆ炒め * わかめと胡瓜の酢の物 * フルーツ * ご飯 * 味噌汁 <p>エネルギー(kcal) 469</p>	<p>2日</p> <ul style="list-style-type: none"> * ホキの生姜煮 野菜とがんもの煮物 * さつま芋と胡桃のサラダ * 金時豆 * ご飯 * 味噌汁 <p>エネルギー(kcal) 462</p>	<p>3日</p> <ul style="list-style-type: none"> * 鶏の胡麻焼き てまり串 胡瓜の昆布和え * 人参しりしり * 佃煮 * ご飯 * 味噌汁 <p>エネルギー(kcal) 476</p>	<p>4日</p> <ul style="list-style-type: none"> * メヌケのネギみそ焼き つくね串、大豆の磯煮 * みつばのピーナツ和え * なめたけ * ご飯 * 吸い物 <p>エネルギー(kcal) 442</p>
<p>7日</p> <ul style="list-style-type: none"> * 太刀魚の塩焼き 玉子豆腐 スパサラダ * 糸昆布の煮物 * フルーツ * ご飯 * 味噌汁 <p>エネルギー(kcal) 545</p>	<p>8日</p> <ul style="list-style-type: none"> * 松風焼き ブロッコリー炒め カニ焼売 * 山菜の和え物 * 漬物 * ご飯 * 味噌汁 <p>エネルギー(kcal) 453</p>	<p>9日</p> <ul style="list-style-type: none"> * 蒸し鶏のおかずサラダ 春巻き * 南瓜の煮物 * 佃煮 * ご飯 * 味噌汁 <p>エネルギー(kcal) 507</p>	<p>10日</p> <ul style="list-style-type: none"> * 鯛の梅煮 レンコン、がんもの煮物 * もやしとハムの和え物 * 白花豆 * ご飯 * 味噌汁 <p>エネルギー(kcal) 467</p>	<p>11日</p> <ul style="list-style-type: none"> * 豚肉の西京焼き 玉ねぎ炒め ミニオムレツ * 枝豆と竹輪の ごまマヨ和え * 梅干し * ご飯 * 吸い物 <p>エネルギー(kcal) 545</p>
<p>14日</p> <ul style="list-style-type: none"> * 和風豚キムチ炒め * がんもの煮物 * 佃煮 * ご飯 * 味噌汁 <p>エネルギー(kcal) 443</p>	<p>15日</p> <ul style="list-style-type: none"> * 白身魚の柚香焼き 焼き餃子 里芋とイカの煮物 * 白菜の青菜和え * コーンマヨ和え * ご飯 * 味噌汁 <p>エネルギー(kcal) 449</p>	<p>16日</p> <ul style="list-style-type: none"> * かに玉あんかけ 長芋の短冊揚げ * チンゲン菜と干し海老の中華和え * 鮭のほぐし身 * ご飯 * 春雨スープ <p>エネルギー(kcal) 476</p>	<p>17日</p> <ul style="list-style-type: none"> * 鶏肉の山椒焼き ミニグラタン 半平と冬瓜の煮物 * 干草和え * 漬け物 * ご飯 * 味噌汁 <p>エネルギー(kcal) 467</p>	<p>18日</p> <ul style="list-style-type: none"> * ふんわり蒸しの かにあんかけ 鶏野菜つみれ * 酢味噌和え * フルーツ * ご飯 * 吸い物 <p>エネルギー(kcal) 437</p>
<p>21日</p> <ul style="list-style-type: none"> * 豚肉とゴーヤの チャンプルー * もずくと人参の酢の物 * 枝豆 * ご飯 * 味噌汁 <p>エネルギー(kcal) 453</p>	<p>22日</p> <ul style="list-style-type: none"> * 鰯の西京焼き 若竹煮、コロッケ * 茄子とあさりの わさび和え * なめたけ * ご飯 * 味噌汁 <p>エネルギー(kcal) 510</p>	<p>23日</p> <ul style="list-style-type: none"> * 舌平目のピカタ ズッキーニの炒め物 * ブロッコリーの洋風和え * 金山寺味噌 * ご飯 * パンプキンスープ <p>エネルギー(kcal) 471</p>	<p>24日</p> <ul style="list-style-type: none"> * 豚肉の青じそ焼き いわしつみれ 南瓜のゴマ和え * おからの煮物 * フルーツ * ご飯 * 味噌汁 <p>エネルギー(kcal) 557</p>	<p>25日</p> <ul style="list-style-type: none"> * 豆腐ステーキの かにあんかけ ミートボール * ポテトサラダ * 漬け物 * ご飯 * 味噌汁 <p>エネルギー(kcal) 458</p>
<p>28日</p> <ul style="list-style-type: none"> * バサのチーズパン粉焼き たらこスパ ポトフ風煮 * パプリカの洋風和え * 黒豆煮 * ご飯 * コンソメスープ <p>エネルギー(kcal) 448</p>	<p>29日</p> <ul style="list-style-type: none"> * 酢豚 * ぜんまいのナムル * 梅干し * ご飯 * 中華スープ <p>エネルギー(kcal) 517</p>	<p>30日</p> <ul style="list-style-type: none"> * ホッケの塩焼き つくね串 白はんぺんの煮物 * めかぶときのこの 和え物 * フルーツ * ご飯 * 味噌汁 <p>エネルギー(kcal) 437</p>	<p>31日</p> <ul style="list-style-type: none"> * 鰯の包み焼き * 大豆の和え物 * 漬物 * 菜飯 * 味噌汁 <p>エネルギー(kcal) 437</p>	<p>《厨房からの一言メモつづき》</p> <p>暑さによって体が疲れやすくなっているため、疲労回復効果のあるビタミン類(豚肉・芋類・緑黄色野菜・果物等)をしっかりと摂取しましょう。また、トマト・ほうれん草・すいかなどには熱中症の回復を高める効果があります。</p>

※ここに記載されている栄養成分表示は常食の数値です
※電子レンジ対応の容器を使用しています

* 材料の仕入れの状況により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください
※食中毒防止のため、お弁当は当日中にお召し上がりください