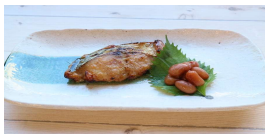


7 月 献 立 表

季節のお野菜を。

夏が旬の野菜は色鮮やかな食材が多く、ビタミンやミネラルなどが含まれています。
七夕には彩り豊かな「七夕そうめん」、
海の日には「夏野菜カレー」、「サイダー風味のゼリー」など
夏を感じられるお食事をご用意しております。



		7月1日(水)	7月2日(木)	7月3日(金)	7月4日(土)	7月5日(日)
朝食 昼食 おやつ 夕食 1日計	朝食					
	昼食	御飯 野菜のツナ炒め 納豆 漬物 味噌汁 ヨーグルト	パン コンソメスープ ハッシュドポテト フルーツ 乳酸菌飲料	御飯 ベーコンと野菜の炒め物 おくらの生姜和え 梅干し 味噌汁 牛乳	御飯 ふんわり真丈と野菜の煮物 カリフラワーの和え物 のり佃煮 味噌汁 フルーツ	御飯 目玉焼き スパゲティサラダ ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト
	おやつ	御飯 豚肉と大根の白煮 ビーフンのカレー炒め 枝豆腐 味噌汁 ミニケーキ	御飯 白身魚のちりみ味噌焼き 高野豆腐の炊き合わせ 胡瓜の塩麹漬け すまし汁	カレーライス 福神漬け かにかまサラダ コンソメスープ いちごムース	ゆかり御飯 めばるの塩麹焼き 里芋の煮っころがし 白菜のゆず和え 味噌汁	ライス あぶらかれいのハーブマストソース チーズサラダ ピーチゼリー 大麦のスープ
	夕食	とことん(酢醤油)	エクレア	黒糖まんじゅう	どら焼き	バウムクーヘン(メロン)
	夕食	御飯 卵と海老の旨塩がらめ しろ菜の煮浸し 長芋の磯和え すまし汁	御飯 鶏肉の山椒焼き 南瓜の煮物 かぶの浅漬け 味噌汁	御飯 あじの照り焼き ピーマンの塩炒め モロヘイヤのお浸し 味噌汁	御飯 豚肉の香味炒め ほうれん草とえのきのさっと煮 わさび豆腐 味噌汁	御飯 厚揚げの八宝菜 ぎょうざ 大根のしそ和え 中華スープ
	1日計	エネルギー:1426kcal タンパク質:61.2g 脂質*:35.4g 食塩相:9.2g	エネルギー:1449kcal タンパク質:53.8g 脂質*:36.2g 食塩相:7.9g	エネルギー:1427kcal タンパク質:54.2g 脂質*:34.8g 食塩相:9.3g	エネルギー:1471kcal タンパク質:58.6g 脂質*:31.0g 食塩相:8.9g	エネルギー:1563kcal タンパク質:58.1g 脂質*:42.7g 食塩相:8.0g

1.写真はイメージです。実物と違う場合がございますのでご了承ください。2.献立は都合により変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

サニーステージ洋光台



7 月 献 立 表

2026年7月6日～7月12日

	7月6日(月)	7月7日(火)	7月8日(水)	7月9日(木)	7月10日(金)	7月11日(土)	7月12日(日)
							
朝食	御飯 ベーコンと野菜の炒め物 アスパラのサラダ 梅干し 味噌汁 フルーツ	パン あさりのクリームスープ 白菜のサラダ フルーツ ジョア	御飯 かにすり身の煮物 納豆 漬物 味噌汁 ヨーグルト	パン コンソメスープ ウインナーと野菜の炒め物 フルーツ 牛乳	御飯 海老ボールの和風あんかけ 小松菜のわさび和え のり佃煮 味噌汁 乳酸菌飲料	御飯 炒り卵 ブロッコリーのサラダ たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 さつま揚げの含め煮 マカロニサラダ ふりかけ 味噌汁 フルーツ
昼食	御飯 豚肉の生姜焼き なすの田楽 ブロッコリーのおかか和え すまし汁	【七夕・特別食】 七夕そうめん 天婦羅盛り合わせ 玉子焼き フルーツ(すいか)	御飯 ハンバーグ 和風玉葱ソース 大根の帆立風味あん キャベツのゆかり和え 味噌汁	御飯 サーモンフライ 切り昆布の煮物 長芋の梅だれ すまし汁	甘辛豚丼 じゃが芋の明太マヨ焼き おくらとえのきの和え物 味噌汁	【からだ元気：おいしく減塩】 トマトの炊き込み御飯 助宗たらの和風だし 青じそ風味 なすの生姜炒め 胡瓜とささみの麴和え 南瓜の味噌ポタージュ	御飯 肉団子の甘酢あんかけ ピーマンの塩炒め レタスの中華和え 中華スープ
おやつ	抹茶蒸しパン	ロールケーキ (コーヒー)	クレープ (いちご)	雪の宿(煎餅)	人形焼き	ゼリー	ショコラスペシャル
夕食	御飯 さばの幽庵焼き ごぼうの山椒炒め もずく酢 味噌汁	御飯 鶏肉の梅煮 たけのこの炒め物 おくらゆず和え すまし汁	御飯 あじの香味ソース 南瓜の甘煮 ほうれん草としめじの和え物 すまし汁	御飯 麻婆豆腐 春巻き ザーサイ 中華スープ	御飯 めばるの三つ葉あん 金平ごぼう 白菜の和え物 味噌汁	御飯 鶏肉のごま漬け焼き ひじきの煮物 大根の和え物 味噌汁	御飯 さわらのわさび醤油 大豆五目煮 トマトの和え物 味噌汁
1日計	エネルギー:1593kcal タンパク*:50.5g 脂質*:53.5g 食塩相:7.3g	エネルギー:1508kcal タンパク*:59.5g 脂質*:22.1g 食塩相:4.6g	エネルギー:1404kcal タンパク*:58.0g 脂質*:28.7g 食塩相:8.3g	エネルギー:1604kcal タンパク*:52.7g 脂質*:53.7g 食塩相:10.1g	エネルギー:1354kcal タンパク*:48.6g 脂質*:28.3g 食塩相:7.6g	エネルギー:1604kcal タンパク*:64.8g 脂質*:48.5g 食塩相:7.7g	エネルギー:1614kcal タンパク*:60.0g 脂質*:44.1g 食塩相:8.1g

1.写真はイメージです。実物と違う場合がございますのでご了承ください。2.献立は都合により変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

サニーステージ洋光台



7 月 献 立 表

2026年7月13日～7月19日

	7月13日(月)	7月14日(火)	7月15日(水)	7月16日(木)	7月17日(金)	7月18日(土)	7月19日(日)
							
朝食	御飯 海老と野菜の炒め物 ちんげん菜の和え物 梅干し 味噌汁 牛乳	パン ポタージュ ボイルウインナー フルーツ 野菜ジュース	御飯 目玉焼き カリフラワーの和え物 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	パン カレー風味スープ ハッシュドポテト フルーツ 牛乳	御飯 ちくわと野菜の煮物 小松菜の和え物 のり佃煮 味噌汁 乳酸菌飲料	御飯 魚肉ソーセージと野菜の炒め物 納豆 漬物 味噌汁 フルーツ	御飯 炒り卵 スパゲティサラダ ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト
昼食	御飯 あぶらかれいの煮付け じゃが芋の青のりバター 冷奴 味噌汁	【ご当地：アメリカ】 チキンオーバーライス ツナサラダ レモンティーゼリー ガンボスープ	御飯 赤魚のわさび醤油 切干大根の煮物 うの花 味噌汁	きつねうどん ピーマンの炒め物 ブロッコリーのからし和え フルーツあんみつ	サンドイッチ マカロニと野菜のケチャップ炒め グリーンサラダ コンソメスープ ピーチヨーグルト	御飯 鶏の唐揚げ たけのこの味噌炒め 春雨サラダ すまし汁	炊き込み御飯 豆腐ハンバーグ れんこんの明太子炒め 水菜ともやしの和え物 すまし汁
おやつ	ロールケーキ（チョコ）	バウムクーヘン	もみじまんじゅう	ゼリー	黒糖ケーキ	カステラ	牛乳プリン
夕食	麦ごはん 豚肉の香味焼き がんもの炊き合わせ とろろ 味噌汁	御飯 さばの味噌煮 たけのこの炒め物 しらす和え すまし汁	御飯 豚肉の塩レモン炒め さつま芋の甘煮 いんげんのほたて風味和え 味噌汁	御飯 鶏肉の照り焼き 白菜の煮浸し トマトの和え物 味噌汁	御飯 鱈の南蛮漬け なすの田楽 おくらともやしの香味和え すまし汁	御飯 白身魚の玉ねぎソース 里芋のそぼろ餡かけ ゆかり和え すまし汁	御飯 ほっけの山椒焼き キャベツのさっと煮 かぶの和え物 味噌汁
1日計	1人1食あたり:1512kcal タンパク質*:62.3g 脂質*:42.3g 食塩相:8.6g	1人1食あたり:1793kcal タンパク質*:56.9g 脂質*:65.7g 食塩相:7.5g	1人1食あたり:1537kcal タンパク質*:59.1g 脂質*:35.2g 食塩相:8.1g	1人1食あたり:1506kcal タンパク質*:49.0g 脂質*:43.9g 食塩相:8.9g	1人1食あたり:1422kcal タンパク質*:51.4g 脂質*:41.6g 食塩相:8.2g	1人1食あたり:1513kcal タンパク質*:60.5g 脂質*:38.6g 食塩相:7.9g	1人1食あたり:1420kcal タンパク質*:56.1g 脂質*:36.1g 食塩相:8.3g

1.写真はイメージです。実物と違う場合がございますのでご了承ください。2.献立は都合により変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

サニーステージ洋光台



7 月 献 立 表

2026年7月20日～7月26日

	7月20日(月)	7月21日(火)	7月22日(水)	7月23日(木)	7月24日(金)	7月25日(土)	7月26日(日)
							
朝食	御飯 ツナと野菜の炒め物 ブロッコリーのゆず和え 漬物 味噌汁 フルーツ	パン コンソメスープ ミートボール フルーツ ジョア	御飯 ちくわと野菜の煮物 キャベツのしらす和え 梅干し 味噌汁 牛乳	パン ポタージュ スクランブルエッグ フルーツ 野菜ジュース	御飯 さつま揚げの和風あんかけ マカロニサラダ のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 肉団子と野菜の煮物 キャベツのサラダ たいみそ 味噌汁 乳酸菌飲料	御飯 目玉焼き カリフラワーの和え物 ふりかけ 味噌汁 フルーツ
昼食	【海の日】 夏野菜カレー 福神漬け 海藻サラダ コンソメスープ サイダー風味のゼリー	御飯 卵と海老のチリソースがけ ごぼうとさつま揚げの炒め物 わさび豆腐 味噌汁	御飯 助宗たらの香味だれ 大豆五目煮 しろ菜のお浸し 味噌汁	御飯 メンチカツ 高野豆腐の含め煮 水菜の和え物 味噌汁	冷し中華 焼売 チンゲン菜とほたて風味の和え物 いちごゼリー	御飯 めばるの野菜あん たけのこの炒め物 おくらゆず和え すまし汁	【土用の丑の日】 うなぎちらし寿司 五目しんじょうの炊き合わせ ほうれん草のくるみ和え 味噌汁
おやつ	メープルパンケーキ	ぼたぼた焼き(煎餅)	パンナコッタ	ワッフル	コーヒーサンドモカ	黒糖ゼリー	薄皮こしあんパン
夕食	御飯 鶏肉の梅だれ 冬瓜のかにかまあん 胡瓜のおかか和え 味噌汁	御飯 生姜香る さわらの揚げ浸し ほうれん草のバター醤油炒め トマトの和え物 すまし汁	御飯 豚肉のもろみ味噌炒め れんこん金平 長芋の甘酢漬け すまし汁	御飯 あじの柚子こしょうだれ ひじきの煮物 京五色漬け 味噌汁	御飯 赤魚のみりん漬け焼き かぶのそぼろ餡かけ かにかまサラダ 味噌汁	御飯 鶏肉のわさび醤油 さつま芋金平 浅漬け 味噌汁	御飯 牛肉じゃが 焼きビーフン 水菜のささみ和え すまし汁
1日計	エネルギー:1425kcal タンパク質:46.1g 脂質*:38.4g 食塩相:9.5g	エネルギー:1534kcal タンパク質:62.5g 脂質*:52.5g 食塩相:8.3g	エネルギー:1470kcal タンパク質:63.2g 脂質*:34.3g 食塩相:8.1g	エネルギー:1641kcal タンパク質:59.0g 脂質*:51.6g 食塩相:8.8g	エネルギー:1582kcal タンパク質:59.4g 脂質*:41.5g 食塩相:9.7g	エネルギー:1409kcal タンパク質:55.3g 脂質*:27.6g 食塩相:7.5g	エネルギー:1540kcal タンパク質:54.9g 脂質*:38.4g 食塩相:7.9g

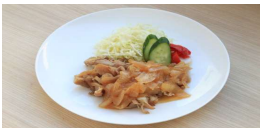
1.写真はイメージです。実物と違う場合がございますのでご了承ください。2.献立は都合により変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

サニーステージ洋光台



7 月 献 立 表

2026年7月27日～7月31日

	7月27日(月)	7月28日(火)	7月29日(水)	7月30日(木)	7月31日(金)		
							
朝食	御飯 ベーコンと野菜のソテー ほたて風味和え のり佃煮 味噌汁 ヨーグルト	パン カレー風味スープ スクランブルエッグ フルーツ 牛乳	御飯 がんもと野菜の煮物 ごまドレサラダ ふりかけ 味噌汁 乳酸菌飲料	パン ポタージュ ボイルウインナー フルーツ ジョア	御飯 ツナと野菜の炒め物 おくらの磯和え たいみそ 味噌汁 牛乳		
昼食	御飯 白身魚のもろみ味噌焼き さつま揚げと根菜の煮物 ちんげん菜の和え物 すまし汁	スパゲッティミートソース ツナサラダ コンソメスープ ピーチムース	【栄養士監修メニュー】 厚揚げの豚キムチ丼 えび風味焼売 フルーツヨーグルト わかめスープ	御飯 さわらの竜田焼き ごぼうの味噌金平 春雨の和え物 すまし汁	ロールパン 海老マカロニグラタン コーンサラダ フルーツ コンソメスープ		
おやつ	プリン	ロールケーキ（コーヒー）	塩まんじゅう	星たべよ(煎餅)	ゼリー		
夕食	御飯 豚肉の生姜焼き 切干大根の煮物 白菜のゆかり和え 味噌汁	御飯 あぶらかれのわさび醤油 切り昆布の煮物 長芋の梅かつおがけ 味噌汁	御飯 さばの塩焼き 大豆の炒り煮 かにかまの和え物 味噌汁	御飯 肉団子と野菜の甘辛だれ 南瓜の甘煮 もずく酢 味噌汁	御飯 鶏大根 ピーマンとイカの炒め物 うの花 味噌汁		
1日計	エネルギー:1429kcal タンパク質:60.9g 脂質*:32.6g 食塩相:8.6g	エネルギー:1532kcal タンパク質:62.2g 脂質*:40.8g 食塩相:9.4g	エネルギー:1614kcal タンパク質:63.9g 脂質*:51.1g 食塩相:8.8g	エネルギー:1564kcal タンパク質:54.3g 脂質*:47.7g 食塩相:7.7g	エネルギー:1529kcal タンパク質:55.4g 脂質*:46.0g 食塩相:8.5g		

1.写真はイメージです。実物と違う場合がございますのでご了承ください。2.献立は都合により変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

サニーステージ洋光台

