

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」、22日には「ガバオライス」、「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(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)
朝食 昼食 おやつ 夕食 1日計	朝食						
	昼食	パン 魚肉ソーセージのソテー ／温野菜サラダ コンソメスープ フルーツ 牛乳	御飯 がんもと野菜の煮物 ごまドレサラダ のり佃煮 味噌汁 ヨーグルト	パン ボイルウインナー ／温野菜サラダ コーンクリームスープ フルーツ 牛乳	御飯 ツナと野菜の炒め物 ちんげん菜ののり浸し たいみそ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 ふんわり真丈の 和風あんかけ 納豆 もやしのサラダ 味噌汁、牛乳	御飯 野菜のベーコン炒め ブロッコリーの和え物 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト
	おやつ	肉うどん ちくわの磯部揚げ かぶのしその実和え 煮豆 ミニケーキ	肉うどん ちくわの磯部揚げ かぶのしその実和え 煮豆 ミニケーキ	肉うどん ちくわの磯部揚げ かぶのしその実和え 煮豆 ミニケーキ	肉うどん ちくわの磯部揚げ かぶのしその実和え 煮豆 ミニケーキ	肉うどん ちくわの磯部揚げ かぶのしその実和え 煮豆 ミニケーキ	肉うどん ちくわの磯部揚げ かぶのしその実和え 煮豆 ミニケーキ
	夕食	星たべよ(煎餅)	星たべよ(煎餅)	星たべよ(煎餅)	星たべよ(煎餅)	星たべよ(煎餅)	星たべよ(煎餅)
	1日計	御飯 あぶらかれいの わさび醤油 切干大根の煮物 もずく酢 味噌汁	御飯 豚の角煮 長芋のたらこ炒め おくらのおゆず和え 味噌汁	御飯 鶏肉の焼き南蛮 大豆の炒り煮 白菜の梅かつおかけ すまし汁	御飯 肉団子の甘酢だれ 春雨の旨煮 うの花 味噌汁	御飯 あじの醤油麹焼き 金平ごぼう しろ菜のお浸し 味噌汁	御飯 さわらの焼き浸し ビーフン炒め 長芋と水菜の和え物 すまし汁
		エネルギー:1511kcal タンパク:59.7g 脂質:41.7g 食塩相:8.8g	エネルギー:1435kcal タンパク:54.3g 脂質:35.9g 食塩相:8.2g	エネルギー:1721kcal タンパク:64.8g 脂質:53.7g 食塩相:9.5g	エネルギー:1494kcal タンパク:46.8g 脂質:38.9g 食塩相:9.1g	エネルギー:1533kcal タンパク:63.1g 脂質:36.5g 食塩相:8.0g	エネルギー:1593kcal タンパク:75.4g 脂質:44.4g 食塩相:10.2g

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。

サニーステージ野比式番館



7 月 献 立 表

2025年7月7日～7月13日

	7月7日(月)	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)
							
朝食	御飯 目玉焼き スナッペンどうの和え物 のり佃煮 味噌汁 牛乳	パン ツナと野菜の炒め物 /ソーセージステーキ ポタージュ フルーツ ヨーグルト	御飯 さつま揚げと野菜の煮物 ブロッコリーのサラダ たいみそ 味噌汁 牛乳	パン スクランブルエッグ /ミートボール コンソメスープ フルーツ ヨーグルト	御飯 ちくわと野菜の生姜煮 納豆 スナッペンどうの ほたて風味和え 味噌汁、牛乳	御飯 ウインナー炒め マカロニサラダ ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 鯛つみれと野菜の煮物 もやしと水菜の和え物 のり佃煮 味噌汁 牛乳
昼食	【七夕】 冷かけ七夕そうめん ピーマンの塩金平 ほうれん草の香味和え フルーツあんみつ	御飯 鶏肉の照り焼き 切り昆布の煮物 いんげんのくるみ味噌がけ すまし汁	ご当地【東京都】 天丼 ちゃんこ鍋風煮 べったら漬け 味噌汁	御飯 マスの梅焼き じゃが芋とそら豆の炒め物 もやしと水菜のおかか和え 味噌汁	パン シーフードグラタン ほうれん草とコーンのソテー トマトと玉葱のサラダ コンソメスープ	御飯 あじフライ 里芋といかの煮物 小松菜のおかか和え 味噌汁	御飯 蒸し鶏のわさび醤油 ブロッコリーのベーコン炒め おくらの三杯酢 味噌汁
おやつ	ロールケーキ (チョコ)	プリン	バタークッキー	牛乳プリン 抹茶ソース	コーヒーサンドモカ	バウムクーヘン	ばかうけ(煎餅)
夕食	御飯 豚肉の醤油麹炒め 冬瓜の水晶煮 トマトと玉ねぎの和え物 味噌汁	ゆかり御飯 ほっけのごま漬け焼き さつま芋の煮物 塩だれキャベツ 味噌汁	御飯 さばの味噌煮 白滝の明太子炒め 冷奴 すまし汁	御飯 牛肉豆腐 ごぼうのゆず胡椒炒め 胡瓜と蒸し鶏の和え物 味噌汁	御飯 茹で豚 胡麻だれ なすの揚げ浸し 長芋のなめ茸和え 味噌汁	御飯 つくねのバターポン酢 冬瓜のかにかまあん 白菜のゆかり和え 味噌汁	御飯 赤魚の味噌漬け焼き ひじきの煮物 かぶのゆず漬け すまし汁
1日計	エネルギー:1365kcal タンパク:51.4g 脂質:32.9g 食塩相:9.6g	エネルギー:1534kcal タンパク:58.4g 脂質:35.8g 食塩相:8.8g	エネルギー:1582kcal タンパク:57.8g 脂質:46.8g 食塩相:9.1g	エネルギー:1521kcal タンパク:65.2g 脂質:45.4g 食塩相:8.0g	エネルギー:1641kcal タンパク:62.2g 脂質:52.7g 食塩相:9.3g	エネルギー:1620kcal タンパク:50.4g 脂質:51.0g 食塩相:8.5g	エネルギー:1475kcal タンパク:62.6g 脂質:38.1g 食塩相:9.3g

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。

サニーステージ野比式番館



7 月 献 立 表

2025年7月14日～7月20日

	7月14日(月)	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)
							
朝食	御飯 目玉焼き スナッペンどうの おかか和え たいみそ 味噌汁、ヨーグルト	パン ボイルウインナー /ツナと野菜のソテー カレー風味スープ フルーツ 牛乳	御飯 はんぺんと野菜の煮物 納豆 大根のゆず和え 味噌汁 ヨーグルト	パン バイクドエッグ /ソーセージステーキ ポタージュ フルーツ 牛乳	御飯 野菜の海老炒め しろ菜の和え物 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	麦ごはん 肉団子の和風あんかけ とろろ アスパラのサラダ 味噌汁 牛乳	御飯 炒り卵 キャベツのゆず和え のり佃煮 味噌汁 ヨーグルト
昼食	御飯 さわらの山椒焼き なべしぎ トマトと豆苗の和え物 すまし汁	【駅弁 神奈川県】 焼売弁当 ちんげん菜の中華煮 即席漬け 中華スープ やわらか杏仁	御飯 助宗たらの甘辛煮 さつま芋のバター炒め ほうれん草の生姜和え 味噌汁	御飯 麻婆豆腐 イカとにらのチヂミ ささみともやしの和え物 中華スープ	ハヤシライス 南瓜とアボカドの ごまマヨサラダ パンナコッタ コンソメスープ	特別食 	サンドイッチ ピーマン肉詰めフライ グリーンサラダ 青りんごゼリー ポタージュ
おやつ	人形焼き	ドーナツ (チョコ)	きなこまんじゅう	ぼたぼた焼き(煎餅)	ロールケーキ (バニラ)	コーヒーゼリー	ソフトクレープ(バナナ)
夕食	御飯 豚肉の塩レモン炒め 大豆の炒り煮 レタスとわかめのナムル 味噌汁	御飯 厚揚げと 野菜の肉味噌炒め がんもの含め煮 白菜の塩昆布和え 味噌汁	御飯 鶏肉の利休焼き ブロッコリーのかにかまあん 長芋の和え物 すまし汁	御飯 さばの塩焼き 筍の煮物 小松菜のからし和え すまし汁	御飯 めばるの酒蒸し ごぼうのピリ辛炒め 塩だれキャベツ 赤だし	御飯 豚肉のにんにく醤油焼き 切干大根の煮物 トマトの大葉和え 味噌汁	御飯 鶏肉の味噌漬け焼き 切り昆布の煮物 おくらの香味和え すまし汁
1日計	エネルギー:1552kcal タンパク:60.4g 脂質:45.3g 食塩相:7.0g	エネルギー:1924kcal タンパク:64.9g 脂質:70.0g 食塩相:11.0g	エネルギー:1470kcal タンパク:63.5g 脂質:28.2g 食塩相:7.9g	エネルギー:1643kcal タンパク:60.2g 脂質:57.8g 食塩相:8.9g	エネルギー:1504kcal タンパク:54.4g 脂質:41.3g 食塩相:7.4g	エネルギー:1593kcal タンパク:62.3g 脂質:28.6g 食塩相:4.6g	エネルギー:1551kcal タンパク:50.4g 脂質:60.6g 食塩相:8.2g

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。

サニーステージ野比式番館



7 月 献 立 表

2025年7月21日～7月27日

	7月21日(月)	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)
							
朝食	御飯 ふわらか豆腐と野菜の煮物 南瓜サラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	パン ボイルウインナー /野菜炒め カレー風味のスープ フルーツ 牛乳	御飯 ちくわと野菜の煮物 三色サラダ のり佃煮 味噌汁 ヨーグルト	パン ソーセージステーキ /温野菜サラダ コンソメスープ フルーツ 牛乳	御飯 いわしつみれの煮物 納豆 かぶのゆず和え 味噌汁 ヨーグルト	御飯 目玉焼き しろ菜の和え物 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 ソーセージソテー マカロニサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳
昼食	麦入り枝豆ごはん 茹で豚 味噌だれ 里芋の明太あん たたき胡瓜 すまし汁	【栄養士監修】 夏の彩りガパオライス 海藻サラダ サイダー風味のゼリー 春雨スープ	御飯 助宗たらの醤油麹焼き 五目しんじょうの炊き合わせ いんげんのごま和え すまし汁	御飯 あじの南蛮漬け 焼きビーフン なめたけ和え 味噌汁	スパゲッティミートソース ブロッコリーのサラダ クリームスープ フルーツポンチ	御飯 あぶらかれいの ごま漬け焼き かぼちゃの含め煮 キャベツの塩昆布和え 味噌汁	御飯 メンチカツ 切り昆布の煮物 卵豆腐 すまし汁
おやつ	ところてん(酢醤油)	どら焼き	パウンドケーキ (チョコ)	豆乳プリン きなこソース	おにぎりせんべい	ぶどうゼリー	塩まんじゅう
夕食	御飯 白身魚の甘辛煮 なすの生姜炒め うの花 味噌汁	御飯 赤魚の幽庵焼き 白菜の旨煮 春菊の酢味噌がけ すまし汁	御飯 鶏肉の梅葱だれ ほうれん草のさっと煮 わさび豆腐 味噌汁	御飯 卵と海老の旨塩がらめ 冬瓜のかにかまあん トマトと玉ねぎの和え物 中華スープ	御飯 ほっけのみりん漬け焼き 高野豆腐の含め煮 長芋のゆかり和え 味噌汁	御飯 豚肉と野菜のチリソース ちんげん菜の煮浸し 中華くらげの和え物 中華スープ	麦ごはん さわらはちみつ照り焼き じゃが芋と枝豆の炒め物 とろろ 赤だし
1日計	エネルギー:1572kcal タンパク:58.7g 脂質:47.1g 食塩相:9.7g	エネルギー:1513kcal タンパク:62.5g 脂質:36.7g 食塩相:8.0g	エネルギー:1436kcal タンパク:60.3g 脂質:34.8g 食塩相:8.4g	エネルギー:1419kcal タンパク:58.4g 脂質:38.0g 食塩相:8.4g	エネルギー:1515kcal タンパク:66.8g 脂質:35.5g 食塩相:8.4g	エネルギー:1427kcal タンパク:55.8g 脂質:33.1g 食塩相:7.3g	エネルギー:1668kcal タンパク:55.8g 脂質:54.7g 食塩相:9.4g

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。

サニーステージ野比式番館



7 月 献 立 表

2025年7月28日～7月31日

	7月28日(月)	7月29日(火)	7月30日(水)	7月31日(木)			
							
朝食	御飯 ちくわの和風あんかけ スナッペンどうの磯和え たいみそ 味噌汁 ヨーグルト	パン ハッシュドポテト /ミートボール コーンクリームスープ フルーツ 牛乳	御飯 野菜のツナ炒め 納豆 おくらの和え物 味噌汁 ヨーグルト	パン ボイルウインナー /温野菜サラダ コンソメスープ フルーツ 牛乳			
昼食	御飯 鶏肉の梅煮 ピーマンの塩炒め 小松菜の辛子和え 味噌汁	冷し中華 かに風味焼売 ザーサイ和え マンゴープリン	特別食 	御飯 サーモンフライ 春雨の旨煮 大根のしそ和え すまし汁			
おやつ	薄皮あんパン	いちごスペシャル	ピーチゼリー	バウムクーヘン(チョコ)			
夕食	御飯 白身魚のバターポン酢 真砂炒め アスパラのおかか和え すまし汁	御飯 豚肉の香味炒め 里芋の白煮 長芋の浅漬け すまし汁	御飯 赤魚の甘辛煮 しろ菜の煮浸し もずく酢 すまし汁	御飯 鶏肉の山椒焼き 大豆五目煮 たたき胡瓜 味噌汁			
1日計	エネルギー:1403kcal タンパク:58.0g 脂質:27.2g 食塩相:8.2g	エネルギー:1752kcal タンパク:58.6g 脂質:50.2g 食塩相:10.6g	エネルギー:1399kcal タンパク:61.5g 脂質:14.8g 食塩相:4.1g	エネルギー:1663kcal タンパク:57.9g 脂質:54.4g 食塩相:7.6g			

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。

サニーステージ野比式番館

