

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。七夕には流しそうめんイベント、22日には「ガパオライス」、「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 トマトスープ 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 クリームスープ ボイルウインナー フルーツ 牛乳	御飯 ツナと野菜の炒め物 ちんげん菜のお浸し たいみそ 味噌汁 ジョア	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、ヨーグルト	御飯 野菜の魚肉ソーセージ炒め スナッペンどうの和え物 ふりかけ 味噌汁 フルーツ
	おやつ	星たべよ(煎餅)	青りんごゼリー	ワッフル	ミニピーナツパン	カステラ	抹茶クリームパンケーキ
	夕食	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 おくらのお漬物 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
	1日計	エネルギー:1426kcal タンパク:59.6g 脂質:37.8g 食塩相:7.9g	エネルギー:1495kcal タンパク:53.8g 脂質:39.6g 食塩相:7.8g	エネルギー:1781kcal タンパク:68.5g 脂質:60.8g 食塩相:9.4g	エネルギー:1491kcal タンパク:47.4g 脂質:37.5g 食塩相:8.9g	エネルギー:1512kcal タンパク:63.5g 脂質:32.9g 食塩相:7.8g	エネルギー:1442kcal タンパク:56.0g 脂質:33.8g 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。

サニーステージ北鎌倉



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 ツナと野菜の炒め物 アスパラのサラダ のり佃煮 味噌汁 ヨーグルト	パン ポタージュ 目玉焼き フルーツ 牛乳	御飯 さつま揚げと野菜の煮物 スパゲティサラダ 梅干し 味噌汁 フルーツ	パン コンソメスープ スクランブルエッグ フルーツ 牛乳	御飯 ちくわと野菜の生姜煮 カリフラワーの和え物 のり佃煮 味噌汁 ヨーグルト	御飯 ウインナー炒め 納豆 大根の和え物 味噌汁 ジョア	御飯 海老真丈と野菜の煮物 マカロニサラダ ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト
昼食	御飯 豆腐ハンバーグ ピーマンの塩金平 ほうれん草の香味和え 味噌汁	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	特別食【流しそうめん】または 通常おやつプリン ※階によって実施日が異なります		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	マスカットゼリー
夕食	御飯 豚肉の醤油麹炒め 冬瓜の水晶煮 おくらの磯和え 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:1693kcal タンパク:49.8g 脂質:38.3g 食塩相:7.3g	エネルギー:1570kcal タンパク:62.0g 脂質:42.8g 食塩相:8.6g	エネルギー:1605kcal タンパク:53.0g 脂質:49.2g 食塩相:9.2g	エネルギー:1522kcal タンパク:64.9g 脂質:48.1g 食塩相:7.8g	エネルギー:1567kcal タンパク:57.7g 脂質:44.5g 食塩相:9.1g	エネルギー:1571kcal タンパク:55.4g 脂質:44.6g 食塩相:8.3g	エネルギー:1437kcal タンパク:56.3g 脂質:34.8g 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。

サニーステージ北鎌倉



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 梅干し 味噌汁、フルーツ	パン 野菜とベーコンの カレー風味スープ タラモサラダ フルーツ 牛乳	御飯 はんぺんと野菜の煮物 納豆 スナッペンどうの ほたて風味和え 味噌汁、ヨーグルト	パン ポタージュ ハッシュドポテト フルーツ 牛乳	御飯 野菜のツナ炒め かぶの和え物 ふりかけ 味噌汁 乳酸菌飲料	御飯 肉団子の和風あんかけ ほうれん草のゆず和え たいみそ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 炒り卵 キャベツの和え物 のり佃煮 味噌汁 野菜ジュース
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	五目ちらし寿司 ごぼうのピリ辛炒め 煮豆 すまし汁	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	パウンドケーキ (チョコ)
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 れんこんの炒め物 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:1526kcal タンパク:58.4g 脂質:43.7g 食塩相:7.5g	エネルギー:1961kcal タンパク:63.1g 脂質:72.5g 食塩相:11.0g	エネルギー:1483kcal タンパク:66.6g 脂質:27.0g 食塩相:8.1g	エネルギー:1721kcal タンパク:57.7g 脂質:62.0g 食塩相:9.6g	エネルギー:1504kcal タンパク:49.6g 脂質:43.0g 食塩相:7.1g	エネルギー:1403kcal タンパク:49.0g 脂質:26.9g 食塩相:7.1g	エネルギー:1549kcal タンパク:49.5g 脂質:58.0g 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。

サニーステージ北鎌倉



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 ふわか豆腐と野菜の煮物 南瓜サラダ 梅干し 味噌汁 フルーツ	パン カレー風味スープ お魚ソーセージと 野菜の炒め物 フルーツ 牛乳	御飯 炒り卵 ハムともやしの和え物 ふりかけ 味噌汁 乳酸菌飲料	パン コンソメスープ ミートボール フルーツ 牛乳	御飯 かにすり身と野菜の煮物 納豆 アスパラのゆず和え 味噌汁 ヨーグルト	御飯 目玉焼き 三色サラダ のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 ベーコンと野菜のソテー マカロニサラダ ふりかけ 味噌汁 ジョア
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(黒蜜)	どら焼き	ソフトクレープ(バナナ)	豆乳プリン きなこソース	ショコラスペシャル	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 すまし汁	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:1514kcal タンパク:55.1g 脂質:42.3g 食塩相:10.0g	エネルギー:1447kcal タンパク:59.7g 脂質:29.7g 食塩相:7.7g	エネルギー:1441kcal タンパク:61.3g 脂質:37.2g 食塩相:7.7g	エネルギー:1467kcal タンパク:62.5g 脂質:43.5g 食塩相:8.5g	エネルギー:1578kcal タンパク:64.9g 脂質:39.1g 食塩相:8.1g	エネルギー:1516kcal タンパク:57.5g 脂質:40.0g 食塩相:7.3g	エネルギー:1647kcal タンパク:55.0g 脂質:51.4g 食塩相:9.5g

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。

サニーステージ北鎌倉



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)			
							
				特別食			
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 フルーツ	パン コンソメスープ ボイルウインナー ポテトサラダ 牛乳	御飯 野菜のツナ炒め 納豆 おくらの和え物 味噌汁 乳酸菌飲料	パン コンソメスープ ハッシュドポテト 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	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	【特別食】 うな丼 茶碗蒸し 香の物 お吸い物 フルーツあんみつ			
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 鶏肉の山椒焼き 大豆五目煮 たたき胡瓜 味噌汁	御飯 赤魚の甘辛煮 しろ菜の煮浸し もずく酢 すまし汁			
1日計	エネルギー:1356kcal タンパク:54.1g 脂質:23.7g 食塩相:8.3g	エネルギー:1743kcal タンパク:60.0g 脂質:55.4g 食塩相:10.7g	エネルギー:1565kcal タンパク:57.8g 脂質:41.8g 食塩相:7.0g	エネルギー:1517kcal タンパク:58.7g 脂質:24.2g 食塩相:5.0g			

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。

サニーステージ北鎌倉

