



今月のお楽しみメニュー

2025 年 7 月



ちらし寿司

ちらし寿司は、普通かやや固めに炊いたご飯に、
すし酢とすし具を混ぜてください。
すし酢は少し多めに入っております。
皿に盛り、各種具材を上には飾ってください。



セタそうめん

そうめんは、たっぷりのお湯で2分程茹で、
冷水にとり、トッピングを飾ってください。
麺つゆは好み（1人130cc程度の水）で
希釈し、全体にかけてください。



茄子の
キーマカレー丼

茄子のキーマカレー丼は、温めて
ご飯にかけてください。



他人丼

他人丼は、温めて
ご飯にかけてください。



スタミナ丼

スタミナ丼は、温めて
ご飯にかけてください。



玉子丼

玉子丼は、温めて
ご飯にかけてください。

夏期（7～9月）は、変わりご飯の提供をお休みさせていただきます

※仕入れの状況により、一部写真と異なる内容になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

～Table with kindness～ 株式会社 優食 086-444-2779

2025年7月度 献立表(普通食)

	1食分 - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)	概算価格 (円)
平均	1312	47.1	30.9	210.4	4.7	374.5

	日					月					火 1日					水 2日					木 3日					金 4日					土 5日				
朝食											1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
											1366	45.7	38.1	211.1	3.8	1390	44.3	31.5	237.6	5.1	1253	43.3	28.2	208.4	4.3	1246	49.5	18.2	205.7	3.6	1319	44.2	36.7	201.4	4.2
											[¥335.1]					[¥405.3]					[¥368.8]					[¥365.6]					[¥371.7]				
昼食											ご飯 小松菜ピーナッツ和え おから					ご飯 中華風ごま和え コンソメ煮					ご飯 ごぼうと昆布ごま炒め おくらと大豆のおかか和え					ご飯 人参とおくらのサラダ あさりの煮びたし					ご飯 キャベツと卵のゴマダレサラダ 青梗菜の炒め物				
											ご飯 鮭の照り焼き 付け合わせ クリーム煮 なすのカレーソテー					散らし寿司 いんげんとベーコンにんにく炒め 豆乳白まんじゅう					ご飯 ごま味噌肉じゃが きのこのボン酢炒め 白菜のスープ煮					ご飯 めばるのねぎ焼き 付け合わせ 枝豆と竹輪の玉子とじ かぼちゃとじゃこのバター醤油炒め					ご飯 鶏肉のチーズパン粉焼き 付け合わせ 華風炒め 厚揚げのおろし煮				
											ご飯 厚揚げとキャベツのみそ炒め 塩麹かぼちゃの煮物 人参しりしり（沖縄料理）					ご飯 豚の塩麹生姜焼き 付け合わせ コロッケ 白菜の炒め煮					ご飯 ほっけの塩焼き 付け合わせ キャベツのガーリック炒め 茄子の生姜醤油和え					ご飯 鶏肉柚子こしょう煮 里芋の煮物 ポークビーンズ					ご飯 牛肉と大根の塩味煮 がんもの煮物 きのこの炒めもの				
夕食	6日					7日					8日					9日					10日					11日					12日				
	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
	1267	45.2	28.6	210.1	3.3	1322	58.9	15.9	229.9	12.9	1302	45.9	29.6	213.7	4.3	1275	44.7	31.6	204.8	4.1	1311	50.0	30.2	214.3	4.1	1310	46.0	31.5	210.7	4.3	1435	47.1	45.2	211.0	5.0
朝食	[¥368.2]					[¥447.7]					[¥393.6]					[¥375.1]					[¥374.6]					[¥362.4]					[¥384.4]				
	ご飯 キャベツとじゃが芋の炒め物 大豆と野菜のトマト煮					ご飯 いんげんのピーナッツ和え 小松菜としらすの炒め物					ご飯 青菜のじゃこ和え カスレ（フランス煮込み料理）					ご飯 キャベツと竹輪の煮浸し 小松菜の塩昆布和え					ご飯 ブロッコリーのごまヨネーズ和え 甘辛煮					ご飯 チャウダー 金平ごぼう					ご飯 カリフラワーの生姜炒め 白菜のゆず甘酢和え				
	ご飯 豚のカレー炒め ほっくりかぼちゃ マカロニサラダ					七タそうめん（施設） あじのゆかり焼き 付け合わせ ゼリー（青りんご）					ご飯 八宝菜 焼き餃子 かぼちゃの甘酢炒め					ご飯 和風焼肉 豆腐焼きのあんかけ にら玉炒め					ご飯 シルバーの味噌焼き 付け合わせ いんげんの白和え 茄子カレー					ご飯 鶏肉の焼き南蛮 厚揚げとキャベツの炒め物 かぼちゃのスープ煮					ご飯 茄子のキーマカレー丼 焼き豆腐あんかけ ジャーマンポテト				
夕食	ご飯 赤魚の味噌マヨ焼き 付け合わせ 野菜の甘酢漬け わかめとあさりの煮物					ご飯 鶏肉の中華風炒め物 大根の味噌かけ ピーマンのソテー					ご飯 さわらの香味焼き 付け合わせ 茄子のトマト煮 わかめともやしのごま炒め					ご飯 鶏と里芋のごま風味煮 たらこマカロニ ピリ辛こんにゃく					ご飯 豚の卵とじ さつま芋甘煮 ソーセージの酢豚風					ご飯 たらものムニエル 付け合わせ 竹輪とにら炒め イタリア風ツナサラダ					ご飯 鶏肉ケチャップ煮 付け合わせ 切干とひじきの煮物 青菜ときのこの煮浸し				
	13日					14日					15日					16日					17日					18日					19日				

2025年7月度 献立表(普通食)

	1食分 - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)	概算価格 (円)
平均	1312	47.1	30.9	210.4	4.7	374.5

	日 13日					月 14日					火 15日					水 16日					木 17日					金 18日					土 19日				
	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
	1314	43.9	31.5	214.4	4.1	1316	49.0	32.0	205.4	4.9	1260	40.8	33.7	203.2	6.3	1300	52.5	22.3	206.4	5.2	1343	46.2	36.0	210.4	4.2	1477	54.1	43.8	216.9	4.5	1383	48.8	30.5	216.1	3.9
	[¥378]					[¥370.2]					[¥368.8]					[¥392.9]					[¥363.3]					[¥398.2]					[¥366.6]				
朝食	ご飯 マセドアンサラダ 高菜ピーフン					ご飯 大豆と野菜のトマト煮 青しそ和え					ご飯 ごぼうのバターソテー 青菜のからし和え					ご飯 炒り豆腐 梅おかか和え					ご飯 厚揚げと小松菜のオイスター炒め おくらのわさび和え					ご飯 カレーソテー かにかまのサラダ					ご飯 いんげんの塩麹炒め なすの甘酢漬け				
昼食	ご飯 さばの味噌煮 付け合わせ キャベツの浅漬け ごぼうの煮浸し					ご飯 鶏肉の香味焼き 付け合わせ じゃが芋のマーボー風 きのこひじきの中華煮物					ご飯 豚肉と茄子のトマト煮 大根のかにあんかけ いんげんとベーコンのソテー					ご飯 ぶりの焼き浸し 付け合わせ キャセロール（イギリス煮込み料理） 春雨の中華炒め					ご飯 鶏肉の味噌焼き 付け合わせ かぼちゃグラタン風 大根とウインナー炒め					ご飯 他人井 ミンチカツ さつま芋とピーマンじゃこ炒め					ご飯 ほっけのちゃんちゃん焼き風 厚揚げ香味炒め おから				
夕食	ご飯 豚肉となすのピリ辛炒め 里芋の塩味煮 五目炒め煮					ご飯 ほきの磯辺焼き 付け合わせ 青菜と卵の炒め物 おから入りポテトサラダ					ご飯 オムレツハヤシソース 付け合わせ ソーセージの酢豚風 海藻サラダ					ご飯 チキンときこのケチャップ炒め かぼちゃのほっくり煮 あさりの酢の物					ご飯 豚肉のトマト回鍋肉 じゃが芋の煮物 洋風切り干し大根					ご飯 鮭のチーズパン粉焼き 付け合わせ 枝豆と竹輪の玉子とじ きのこマリネ					ご飯 鶏肉の韓国風玉子とじ ミニロールキャベツ かぼちゃとれんこんのゴママヨサラダ				
	20日					21日					22日					23日					24日					25日					26日				
	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
	1328	40.1	40.1	202.4	4.5	1190	43.6	22.4	206.5	4.1	1236	41.6	24.7	213.3	3.8	1395	51.2	41.5	209.9	4.1	1261	49.4	29.7	199.4	4.0	1340	54.4	23.5	206.7	4.4	1347	47.9	35.3	210.2	4.2
	[¥308.1]					[¥350]					[¥423.7]					[¥405.7]					[¥369]					[¥394.2]					[¥346.7]				
朝食	ご飯 ピーマンの三色中華金平 ひじきの白和え					ご飯 カラーピーマンのソース炒め きゅうりと油あげのなます					ご飯 マカロニグラタン風 コールスロー					ご飯 バイクドポテト 昆布とツナのサワー漬け					ご飯 小松菜のソース炒め サラダ漬け					ご飯 キャベツのペペロンチーノ 明太炒り豆腐					ご飯 竹の子のみそ炒め 豆腐の中華煮込み				
昼食	ご飯 鶏肉の柚子こしょうマヨ焼き 付け合わせ 絹さやの卵とじ 青菜とエビの塩炒め					ご飯 豚としらたき甘辛炒め 鶏団子のカレークリーム煮 じゃこ野菜のソテー					ご飯 赤魚の塩麹梅焼き 付け合わせ さつま芋のジャーマンポテト にらのオイスターソース炒め					ご飯 スタミナ丼 ピーフン炒め 青梗菜とベーコンのスープ煮					ご飯 豚肉の甘辛炒め えび団子のスープ煮 れんこんとひき肉の金平風					ご飯 さわらの漬け焼き 付け合わせ 筑前煮 白菜と水菜の煮浸し					ご飯 チキンのマスタード焼き 付け合わせ ごぼうとさつま芋の甘辛炒め 春雨サラダ				
夕食	ご飯 豆腐ハンバーグ 付け合わせ クラムチャウダー 和風ごぼうサラダ					ご飯 めばるのしそごま焼き 付け合わせ キャベツと竹輪の煮浸し 切干大根高菜和え					ご飯 牛肉とキャベツの炒め物 ふろふき大根 ごぼうのピーナッツ和え					ご飯 豚肉のケチャップ炒め なすと厚揚げの含め煮 ササミとほうれん草のゴママヨ和え					ご飯 あじのハーブ焼き 付け合わせ 豚肉となめこのおろし和え なすのオランダ煮					ご飯 鶏肉生姜炒め かぼちゃの煮付け ハムのマリネ					ご飯 豚肉と大根のべっこう煮 カリフラワーゆかり和え 昆布豆				
	27日					28日					29日					30日					31日														

2025年7月度 献立表(普通食)

	1kgあたり (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)	概算価格 (円)
平均	1312	47.1	30.9	210.4	4.7	374.5

	日 27日					月 28日					火 29日					水 30日					木 31日					金		土	
	1kgあたり	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kgあたり	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kgあたり	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kgあたり	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kgあたり	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩				
	1314	50.3	28.2	211.5	4.4	1220	44.6	21.1	209.4	5.4	1340	46.7	39.7	201.8	3.9	1252	48.8	28.3	203.5	4.2	1264	42.0	26.8	215.2	6.7				
	[¥357.9]					[¥353.3]					[¥403.1]					[¥374.8]					[¥333.4]								
朝食	ご飯 ラタトゥイウ（フランス料理） ブロッコリーのごまチーズ和え					ご飯 炒り鶏豆板醤煮込み もやしのエスニックサラダ					ご飯 大豆とカリフラワーコンソメ煮 水菜のナムル					ご飯 ひじきと野菜炒め 野菜の甘酢漬け					ご飯 豆腐のチャンプル 青菜の磯和え								
昼食	ご飯 厚揚げのカツ煮風 じゃが芋のコンソメ煮 れん根のおかず炒め					ご飯 たらのみりん焼き 付け合わせ クラムチャウダー ポークビーンズ					ご飯 牛肉と玉ねぎのケチャップソテー 厚揚げのくず煮（鶏） 糸こんにゃくとツナの金平					ご飯 豚肉と春雨のピリ辛炒め じゃがいもの煮っころがし キャベツ入りスクランブル					ご飯 玉子丼 ポークチャップ れん根のたらこ炒め								
夕食	ご飯 かれのいの煮付け 付け合わせ 鶏肉と小松菜のホイコーロー ほうれん草とわかめの梅マヨ和え					ご飯 高野の和風麻婆 ねぎみそ大根 キャベツくるみ和え					ご飯 タンドリーチキン 付け合わせ 小松菜としらすのゴマ炒め 揚げ茄子のボン酢かけ					ご飯 さばのカレームニエル 付け合わせ カリフラワーチーズ 蒸し鶏と小松菜のゆずおろし和え					ご飯 つくねと巾着の煮合せ じゃこと野菜の炒め物 切干大根のサラダ								