

7月 献立表 (夕食)



管理栄養士 松島 潔美

令和8年(2026年)

<p>夏が旬の水分やカリウムを多く含む「トマト、胡瓜・茄子・レタス・ゴーヤ」は身体にこもった余分な熱を逃がし熱中症予防に効果があります。逆に冷房などで冷えすぎた場合は生姜・葱にんにくを加えた調理をしましょう。管理栄養士 松島潔美</p>		1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)
		ご飯 鯖の韓国風照り焼き ラトウイユ 青菜の辛し和え 味噌汁	ご飯 豚肉のチンジャオロース 里芋人参の含め煮 きゅうりの酢の物 すまし汁	ご飯 鶏むね肉の竜田揚げ 蕪と車麩の煮物 大根のサラダ 味噌汁	ご飯 鮭フライ ちくわと根菜の煮物 青菜と人参の土佐和え 味噌汁	ご飯 煮豚 白菜とさつま揚げの煮物 コールスローサラダ すまし汁
6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)
ご飯 白身魚の香り蒸し 塩肉じゃが 蕪と人参の酢の物 味噌汁	ご飯 鶏肉の香草焼き 高野豆腐の野菜あんかけ 青菜とキャベツの生姜和え 味噌汁	ご飯 豚肉のくわ焼き 冬瓜と油揚げの煮物 三色なます すまし汁	ご飯 鯖の竜田揚げ 鶏ひき肉と大根の生姜醤油煮 青菜とえのきの和え物 味噌汁	ご飯 八宝菜 里芋の胡麻だれかけ 大根の中華風マリネ 味噌汁	ご飯 鶏肉の味噌風味煮 ひじきの煮物 青菜と揚げの辛し和え すまし汁	ご飯 赤魚の照り焼き 南瓜の野菜あんかけ キャベツの甘酢和え 味噌汁
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)
ご飯 豚肉の生姜焼き のっぺい風煮物 青菜と人参の土佐和え 味噌汁	ご飯 鮭のムニエル野菜ソース ジャーマンポテト 蕪ときゅうりの酢の物 すまし汁	ご飯 鶏肉と茄子のオニオンソース 切り干し大根の煮物 小松菜とわかめの生姜和え 味噌汁	ご飯 豚肉の味噌風味焼き きんぴら風煮物 茄子とトマトの生姜風味 すまし汁	ご飯 鮭フライ さつま芋の味噌トマト炒め 青菜の五味和え 味噌汁	ご飯 鮭ちらし ちくわと茄子の磯辺揚げ 青菜の煮びたし 南瓜の甘煮 すまし汁	ご飯 鶏肉のカレーソース煮 長芋の白煮 きゅうりと白菜の中華和え 味噌汁
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	26日(日)
黒米ご飯 天ぷら すき昆布と野菜の煮物 青菜と竹輪の辛し和え すまし汁	ご飯 豚肉の野菜ロール 茄子と人参の煮物 ひじきサラダ 味噌汁	ご飯 鮭の味噌ソース焼き 高野豆腐と野菜の煮物 キャベツと青菜の胡麻和え すまし汁	ご飯 鶏肉と卵の照煮 ひじきの五目煮 わかめとみょうがの酢の物 味噌汁	ご飯 豚しゃぶ 根菜の土佐煮 青菜の辛し和え 味噌汁	ご飯 エビと鶏胸肉のチリソース 蕪と油揚げの煮物 大根のサラダ 味噌汁	ご飯 鯖の利休焼き 南瓜のそぼろあんかけ 青菜とえのきの和え物 すまし汁
27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)		
ご飯 照り焼きチキン 里芋と車麩の煮物 茄子とトマトの生姜風味 味噌汁	ご飯 かじきの竜田揚げ 切り干し大根の胡麻味噌風味 青菜の辛し和え すまし汁	ご飯 トンカツ 茄子と人参の煮物 青菜とキャベツの和え物 味噌汁	ご飯 鯖のスパイシー焼き 筑前煮 白菜のコールスローサラダ 味噌汁	ご飯 鶏肉と椎茸の黒酢煮 肉じゃが わかめの酢の物 味噌汁		

○配達曜日：月曜 から 日曜日

○利用料金：

◎ ふつう配食 1,085円(税込み)

「産後のお母さん向け配食利
1,085円-500円 = 585円

1食 585円(税込み)

ブログ：kitchen-kamakura.blog.jp



1食あたり(目安)

エネルギー：
750 ~ 800 kcal
たんぱく質：
21~27 g
塩分：3~4 g



食事サービスW.Co
キッチンかまくら

TEL 47-8341
FAX 48-6939