

2026年 7月 ヘルシー献立表

夏になると食べたくなる『辛い料理』

(有)かたおか



辛い料理は新陳代謝を活発にし、汗をかくことで体温を一時的に下げ涼しさを感じることができます。

また、辛み成分は食欲増進をさせ、生活習慣病や夏バテ予防にも良いとされています。

しかし、食べ過ぎると胃が荒れてしまうので、注意しましょう。



1	水	枝豆たまごごはん	チキンのごま味噌だれ	炒め物	サラダ	492 kcal	塩分 3.4 g
2	木	麦ごはん	焼魚（赤魚）	煮物	和え物	525 kcal	塩分 1.9 g
3	金	古代米ごはん	チーズササミフライ	炒め物	和え物	491 kcal	塩分 1.9 g
4	土	休 止					
5	日	休 止					
6	月	鮭若菜ごはん	白身魚フライ	炒め煮	和え物	513 kcal	塩分 3.0 g
7	火	牛ごぼうごはん	和風おろしそハンバーグ	煮物	和え物	434 kcal	塩分 3.5 g
8	水	梅ごはん	ペッパー唐揚げ	炒め煮	和え物	488 kcal	塩分 2.8 g
9	木	もち麦ごはん	ミンチカツ	炒め物	和え物	447 kcal	塩分 1.8 g
10	金	高菜&わかめごはん	焼魚（ホッケ）	和え物	煮浸し	470 kcal	塩分 2.5 g
11	土	休 止					
12	日	休 止					
13	月	牛ごぼうごはん	とんかつ	煮物	和え物	465 kcal	塩分 2.7 g
14	火	麦ごはん	ブルコギ風焼き肉	煮物	ソテー	500 kcal	塩分 1.3 g
15	水	菜めし	サバのカレー風味焼き	炒め物	サラダ	439 kcal	塩分 2.5 g
16	木	古代米ごはん	デミハンバーグ	煮物	サラダ	445 kcal	塩分 3.1 g
17	金	梅ごはん	油淋鶏	炒め煮	和え物	470 kcal	塩分 2.5 g
18	土	休 止					
19	日	休 止					
20	月	休 止					
21	火	枝豆たまごごはん	コロッケ	金平	炒め物	492 kcal	塩分 2.1 g
22	水	もち麦ごはん	焼魚（マス）	煮物	和え物	474 kcal	塩分 1.8 g
23	木	雑穀米ごはん	チキンステーキ	旨煮	和え物	427 kcal	塩分 2.5 g
24	金	白ごはん	白身魚フライ	キーマカレー	サラダ	476 kcal	塩分 1.5 g
25	土	休 止					
26	日	休 止					
27	月	鮭若菜ごはん	ハンバーグ トマトバジルソース	炒め煮	サラダ	425 kcal	塩分 3.5 g
28	火	梅かつおごはん	サバの竜田揚げ	炒め煮	和え物	487 kcal	塩分 2.8 g
29	水	麦ごはん	エビカツ	炒め物	和え物	451 kcal	塩分 1.5 g
30	木	ちらし寿司	チキンカツ	炒め物	和え物	559 kcal	塩分 3.1 g
31	金	古代米ごはん	のり塩ささみ揚げ	麻婆春雨	サラダ	574 kcal	塩分 2.3 g

※ 栄養表示はご飯1人分、約165g相当の栄養価(277kcal)を含みます。
 ※ お好みで使用する調味料、香辛料などの栄養価は含みません。
 ※ 仕入れの都合上、変更になることがあります。予めご了承ください。