

令和 7年 7月予定献立表

	月	火	水	木	金	土	日
日		1	2	3	4	5	6
朝		米飯 味噌汁(なす、しろ菜) えび入り五目煮(こんにやく、ちくわ) たらこふりかけ	米飯 味噌汁(キャベツ、わかめ) 炒り豆腐(人参、卵) うめしそふりかけ	米飯 味噌汁(小松菜、人参) 蓮根のそぼろ煮(鶏ひき肉) のりかつおふりかけ	米飯 味噌汁(もやし、にんじん) 筍とさつまあげの煮物(人参) たまごふりかけ	米飯 味噌汁(玉葱、じゃが芋) ひじきの炒め煮(大豆、あげ) 野菜ふりかけ	チーズマヨパン チンゲンサイのスープ(人参) レーズンサラダ(胡瓜、人参) 牛乳
昼		米飯 魚の磯辺揚げ(タラ) かにかまサラダ(白菜、胡瓜) 清汁(たけのこ、かまぼこ)	くるみパン(マーガリン) 豚肉のトマト煮(大豆) アスパラサラダ(コーン、胡瓜) 野菜スープ(ほうれんそう)	菜飯おにぎり カレーうどん 大根サラダ(わかめ、ツナ) ミルクスイーツ(ヨーグルト)	米飯 魚の竜田揚げ(鯖) ブロッコリーのごま和え(ちくわ) わかめスープ(たまねぎ)	おにぎり(鮭おかか) 天の川そうめん 天ぷら(えび、とり、なす) 七夕ゼリー	米飯 厚揚げと夏野菜の味噌炒め ピーナッツ和え(ほうれんそう、あげ) 清汁(鶏肉)
おやつ		歌舞伎揚げ 牛乳	アイスクリーム	丸ぼうろ 牛乳	サッポロポテト 牛乳	雪の宿 牛乳	やわらかおかき(きなこ) 乳酸菌飲料
夕		麦御飯 鶏肉の南部焼き ピリ辛炒め(ごぼう、こんにやく) チンゲンサイのスープ(鶏むね肉) 1979Kcal	麦御飯 魚の香味焼き(さば) ハムと切干大根のナムル 味噌豆乳スープ(白菜) 2006Kcal	麦御飯 チキンの青じそソテー おくらとちくわのゆずぼん酢和え きのこスープ(エリンギ、人参) 2047Kcal	麦御飯 豚肉と葱のすき焼き風煮 青菜とコーンの磯和え(ほうれんそう) 清汁(うずまきふ、大根) 1994Kcal	麦御飯 魚の梅だしつけ焼き レバーのオイスター煮(大根) かきたま汁 2086Kcal	麦御飯 鶏肉のゆず胡椒焼き ごぼうそぼろ炒め(さつまあげ) 赤だし(木綿豆腐、えのき) 2063Kcal
日	7	8	9	10	11	12	13
朝	米飯 味噌汁(ほうれんそう) ツナと野菜の炒め物(玉葱、ピーマン) さけふりかけ	米飯 味噌汁(里芋、人参) 肉団子のかに風味あんかけ たらこふりかけ	米飯 豚汁(大根、人参) 鶏と蓮根の炒め物 味付けのり	米飯 味噌汁(チンゲンサイ) 金平ごぼう(椎茸、人参、豚) かつおふりかけ	選択メニュー ロールパン(はちみつ) ポターージュ ミートオムレツ(スナッペンどう) 牛乳	米飯 味噌汁(さつまいも) 野菜とちくわの炒め物(チンゲンサイ) ごまひじきふりかけ	食パン(リンゴジャム) 野菜スープ(ほうれんそう、玉葱) じゃがいものトマト煮(ウインナー) 牛乳
昼	エビピラフ 盛り合わせサラダ(ささみ、キャベツ) カレースープ(ウインナー、玉葱) りんご	米飯 魚のごま衣揚げ(アジ) 柚子香和え(白菜、胡瓜) 小松菜とちくわのスープ	米飯 グリーンサラダ(レタス、水菜) コンソメスープ(小松菜、ウインナー) いちごみるくプリン	わかめおにぎり 冷やしきつねそば 鶏肉と蓮根の甘辛炒め ぶどうゼリー	米飯 魚のマスタードフライ(さば) または 煮魚(さば) 塩昆布和え(白菜、人参) 清汁(ごぼう、かまぼこ)	鶏ひき肉とブロッコリーの和風パスタ ゆずドレサラダ(かにかま、レタス) キャベツのスープ(人参) ピーチゼリー	牛乳 アジフライ 切干大根の和え物(きゅうり、人参) そうめん汁(花麩)
おやつ	サラダせんべい 牛乳	クレープ 牛乳	アイスクリーム	うまい棒2種 牛乳	アンバのおやつ 飲むヨーグルト	おととと 牛乳	メロンムース 乳酸菌飲料
夕	麦御飯 魚の韓国風焼き(鯖) あんかけ卵焼き(人参、椎茸) トマトスープ(ベーコン、たまねぎ) 1958Kcal	麦御飯 鶏肉のピザ風 キャベツとしらすの大葉和え ほうれんそうのスープ(玉葱) 2009Kcal	麦御飯 ゴーヤチャンプルー(豚、卵) ひじきの和え物(ツナ、ほうれんそう) わかめスープ(たけのこ) 1949Kcal	麦御飯 魚と茄子の南蛮漬け(メバル) ビーフソテー(鶏ひき肉、玉葱) けんちん汁(木綿豆腐、人参) 2162Kcal	麦御飯 炒り鶏(蓮根、こんにやく) あんかけ豆腐 味噌汁(チンゲンサイ、椎茸) 2142Kcal	麦御飯 魚のピリ辛焼き(さば) 焼き肉風味炒め(鶏レバー、キャベツ) 清汁(うずまきふ、小松菜) 1902Kcal	麦御飯 豚肉の塩だれ炒め ツナキムチサラダ(ブロッコリー) 赤だし(なす、えのき) 2017Kcal
日	14	15	16	17	18	19	20
朝	米飯 味噌汁(チンゲンサイ) 厚揚げと野菜の炒め物 たらこふりかけ	米飯 味噌汁(木綿豆腐、玉葱) 蓮根とベーコンのソテー のりかつおふりかけ	誕生会 米飯 味噌汁(もやし) フレーク煮(ツナ、ブロッコリー) 味付けのり	米飯 味噌汁(かぼちゃ、玉葱) チンゲンサイと角天の煮びたし さけふりかけ	米飯 味噌汁(もやし、あげ) がんもの煮物(大根、人参) たらこふりかけ	米飯 味噌汁(なめこ、小松菜) 茄子の炒り煮(ちくわ、人参) たまごふりかけ	あんパン たまごスープ ウインナー(じゃが芋) 牛乳
昼	親子丼 ちくわとレタスの和え物(胡瓜) 清汁(小松菜) オレンジ	米飯 魚の塩焼き(さば) ひじきと高野豆腐の彩り炒め 清汁(ほうれんそう、人参)	ロールパン(いちごジャム) 白身魚のパン粉焼き(メル) ミートボールのラトウイユ風 白菜スープ(人参)	梅野沢菜おにぎり わかめとおろし大根の肉うどん 茄子のひき肉炒め りんごゼリー	米飯 魚の若草焼き(タラ) 春雨サラダ(胡瓜、竹輪) 冬瓜スープ(かにかま)	うなぎの散らし寿司 白菜とささみのおかか和え 清汁(てまり麩、ほうれんそう) スイカ	米飯 魚のマヨネーズ焼き(タラ) ツナ和え(玉葱、ブロッコリー) 野菜スープ(白菜、人参)
おやつ	丸ぼうろ 牛乳	ハウムクーヘン 牛乳	アイスクリーム	ホームバイ 牛乳	かっぱえびせん 牛乳	黒棒 牛乳	サッポロポテトバーベQ ジョア
夕	麦御飯 魚のチリソースがけ(たら) いかといんげんの香り炒め 清汁(しろ菜、椎茸) 1990Kcal	麦御飯 鶏肉のバジル焼き 豚肉と冬瓜の煮込み 卵とにらのスープ 2039Kcal	麦御飯 鶏の唐揚げカレー風味 フレンチサラダ(ハム、コーン、キャベツ) ビーフコンソメスープ(玉葱) ケーキ、ジュース 2101Kcal	麦御飯 鯖のネギだれのせ レバニラ炒め(豚レバー) ごぼうのスープ(玉葱、人参) 2084Kcal	(利用者アンケートより) 焼きそば、フランクフルト おにぎりとしゅうまい かき氷 ジュース	麦御飯 麻婆豆腐 わかめサラダ(レタス、玉葱) 大根スープ(人参、きくらげ) 2091Kcal	麦御飯 酢鶏(ピーマン、たけのこ) ごぼうのサラダ(コーン、きゅうり) 豆乳スープ(ほうれんそう、レッドピーマン) 2134Kcal
日	21	22	23	24	25	26	27
朝	米飯 味噌汁(厚揚げ、チンゲンサイ) ししゃも(ブロッコリー) 野菜ふりかけ	米飯 味噌汁(冬瓜、えのき) 牛肉のオイスター炒め さけふりかけ	米飯 味噌汁(さつまいも) 高野豆腐の卵とし かつおふりかけ	米飯 味噌汁(ほうれんそう、玉葱) 切干大根煮(ちくわ、人参) ごまひじきふりかけ	選択メニュー 食パン(マーマレード) コーンポターージュ ミートボールのコンソメ煮 牛乳	米飯 味噌汁(しめじ、玉葱) ウインナーと野菜のソテー(ピーマン) たらこふりかけ	ロールパン(マーガリン) パンプキンスープ 洋風たまごじ(ほうれんそう) 牛乳
昼	ハヤシライス ごまサラダ(水菜、レタス) コンソメスープ(キャベツ、ウインナー) マンゴーヨーグルト	米飯 魚の味噌マヨ焼き(タラ) 枝豆ひじきサラダ(ささみ) みぞれ汁(ごぼう、こんにやく)	食パン 魚のトマトソースかけ かにかまサラダ コンソメスープ(きのこ)	ゆかりおにぎり 冷やし中華(たまご、ハム、胡瓜) ミニチキン(レモンハーブ) バナナ	米飯 豚肉の山椒焼き または 鶏肉のソフト揚げ ほうれんそうといかのごま和え 清汁(ごぼう、かまぼこ)	しそわかめおにぎり 味噌ラーメン(豚、キャベツ) 蒸し餃子(ブロッコリー) ムース	米飯 魚の照り焼き(鯖) こんにやくと厚揚げの炒め物 味噌汁(えのき、チンゲンサイ)
おやつ	源氏パイ 牛乳	柔らかおかき(醤油) 牛乳	アイスクリーム	サッポロポテト 牛乳	アンバのおやつ クロレラ	マリー 牛乳	きのこの山たけのこの里 乳酸菌飲料
夕	麦御飯 魚の香味ソースかけ(鯖) 豆腐のひき肉あんかけ(鶏ひき肉) 中華スープ(しめじ、椎茸) 2206Kcal	麦御飯 豚肉と茄子のチャプチェ ブロッコリーのゆず風味和え わかめスープ(玉葱) 2028Kcal	麦御飯 鶏肉のポン酢照り焼き レバーときのこのソテー(エリンギ) 清汁(はんぺん、人参) 2095Kcal	麦御飯 白身魚のみぞれ煮(タラ) キムチ和え(白菜、カリフラワー) 絹さやとささみのスープ 2025Kcal	麦御飯 魚のスパイス焼き(鯖) 蓮根の炒め煮(鶏、人参) 豆腐とチンゲンサイのスープ 2140Kcal	麦御飯 肉豆腐チャンプルー(豚、青梗菜) もずくの天ぷら 清汁(たけのこ、うずまき麩) 1957Kcal	麦御飯 鶏肉のもろみ焼き ブロッコリーの炒め物 味噌汁(さつま芋) 2071Kcal
日	28	29	30	31			
朝	米飯 味噌汁(チンゲンサイ) ひじき煮(人参、さつま揚げ) たまごふりかけ	米飯 味噌汁(小松菜、厚揚げ) 鶏とごぼうの炒め物 さけふりかけ	米飯 味噌汁(キャベツ、わかめ) 鶏団子の生姜醤油あんかけ 野菜ふりかけ	米飯 味噌汁(大根、椎茸) おくらとちくわの和え物 味付けのり			
昼	カレーピラフ オムレツ(ブロッコリー) コンソメスープ(じゃが、ウインナー) フルーツポンチ(バナナ、みかん)	米飯 魚のオイスター焼き(鯖) 菜種和え(卵、ほうれんそう) 白菜スープ(人参)	ジャムパン チキンピカタ ドレッシングサラダ(ベビーリーフ、レタス) きのこスープ(ベーコン)	おにぎり(ツナとおかか) おかめうどん(厚焼き卵) 豚こんにやく(ごぼう) ピーチゼリー			
おやつ	ぼたぼた焼き 牛乳	うまい棒 牛乳	アイスクリーム	サッポロポテトベジたべる 牛乳			
夕	麦御飯 魚のレモン醤油焼き(鯖) 里芋の田楽 清汁(ささみ、椎茸) 2071Kcal	麦御飯 おろしハンバーグ 春雨ソテー(ちくわ、にら) 味噌汁(しめじ、菜の花) 2027Kcal	麦御飯 魚のネギ味噌焼き(たら) レバーの焼き肉風味炒め(キャベツ) 清汁(ほうれんそう、かまぼこ) 1942Kcal	麦御飯 魚の南部焼き(鯖) かにサラダ(白菜、きゅうり) 若竹汁(わかめ、筍) 1969Kcal			

※予定献立は変更することがあります