

|    | 1 (火)                                                              | 2 (水)                                                        | 3 (木)                                             | 4 (金)                                                             | 5 (土)                                                             | 6 (日)                                                             | 7 (月)                                              | 8 (火)                                                   | 9 (水)                                                          | 10 (木)                                               |
|----|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 朝食 | ご飯又はパン<br>みそ汁<br>五目豆<br>ほうれん草のなめたけ和え<br>漬物(きゅうり) 351               | ご飯又はパン<br>みそ汁<br>ミートボールのケチャップソテー<br>オクラの梅肉和え<br>漬物(たくあん) 348 | ご飯又はパン<br>みそ汁<br>野菜炒め<br>とろろ<br>ふりかけ(たまご) 406     | ご飯又はパン<br>みそ汁<br>ひじきの煮物<br>カリフラワーのピーナッツ和え<br>漬物(梅干) 352           | ご飯又はパン<br>みそ汁<br>金平ごぼう<br>大根のゆず和え<br>漬物(しば) 325                   | ご飯又はパン<br>みそ汁<br>うの花炒り<br>いんげんの辛子和え<br>もろみ風味噌 376                 | ご飯又はパン<br>みそ汁<br>お魚豆腐の煮物<br>ふきのお浸し<br>漬物(たくあん) 336 | ご飯又はパン<br>みそ汁<br>里芋のそぼろあんかけ<br>玉ねぎの梅肉和え<br>昆布佃煮 401     | ご飯又はパン<br>みそ汁<br>高野豆腐の寄せ煮<br>ほうれん草の生姜和え<br>漬物(きゅうり) 595        | ご飯又はパン<br>みそ汁<br>ウインナーソテー<br>ポテトサラダ<br>ふりかけ(たらこ) 447 |
| 昼食 | ご飯<br>豚肉の卸ししょうゆ焼き<br>高野豆腐のそぼろ煮<br>アスパラガスのマヨネーズ和え<br>みそ汁<br>バナナ 654 | ご飯<br>さわらの幽庵焼<br>筍の炒め物<br>青菜の辛子和え<br>清汁<br>ピーチゼリー 446        | *<br>サラダうどん<br>はんぺんの二色揚げ<br>白菜の即席漬け<br>コーヒゼリー 829 | ご飯<br>豚肉のガーリックオニオンダレ<br>茄子の炒め物<br>菜の花のわさび和え<br>にら玉スープ<br>フルーツ 563 | ご飯<br>鮭のバターしょうゆ焼<br>野菜ソテー<br>さつまいものごまドレ和え<br>ワカメスープ<br>レモンゼリー 507 | ご飯<br>鶏肉の味噌漬け焼<br>チンゲン菜のポリ辛炒め<br>長芋のゆかり和え<br>清汁<br>フルーチェ(いちご) 611 | *<br>三色そうめん<br>七タコロッケ<br>小松菜のピーナッツ和え<br>ヨーグルト 476  | ご飯<br>さばの香味焼き<br>白菜とえびの炒め煮<br>菜の花のゆず和え<br>清汁<br>バナナ 558 | ピラフ<br>ポークチャップ<br>マカロニソテー<br>れんこんのドレ和え<br>中華スープ<br>グレープゼリー 595 | *<br>キーマカレー<br>きのこのソテー<br>大根のサラダ<br>フルーツ 605         |
| 間食 | 抹茶ワッフル 杏仁豆腐<br>マスカットジュース                                           | ソーダゼリー ソーダゼリー<br>カフェオレ                                       | ソーダゼリー ソーダゼリー<br>オレンジジュース                         | ソーダゼリー ソーダゼリー<br>グリーンティー                                          | 焼きプリンタルト マンゴプリン<br>白桃ジュース                                         | * *<br>ミルクティー                                                     | まがりせんべい 抹茶プリン<br>麦茶                                | 《セレクト》 ココアムース<br>リンゴジュース                                | ととやき 青りんごゼリー<br>レモンティー                                         | 源氏パイ オレンジゼリー<br>マスカットジュース                            |
| 夕食 | ご飯<br>ほっけの照り焼き<br>さつまいものバター炒め<br>セロリともやしの和え物 415                   | ご飯<br>かに玉<br>切干大根の煮付<br>キャベツの酢の物 603                         | ご飯<br>えび団子と野菜のスープ煮<br>大根の金平風<br>ほうれん草のおかか和え 369   | ご飯<br>あじの生姜煮<br>厚揚げの煮物<br>いんげんのおかか和え 418                          | ご飯<br>鶏つくねの照り焼き<br>茄子のおかか煮<br>春雨サラダ 490                           | ご飯<br>ブリの蒲焼<br>もやしのコンソメソテー<br>卵豆腐 497                             | ご飯<br>牛肉の洋風炒め<br>ブロックリーのソテー<br>じゃがいものマヨ和え 545      | ご飯<br>つみれの炒め物<br>茄子の煮物<br>トマトのサラダ 433                   | ご飯<br>干草焼き<br>長芋の煮付<br>いんげんのおかか和え 464                          | ご飯<br>めばるのごま焼き<br>ちくわの煮物<br>胡瓜と蟹カマの和え物 414           |

|    | 11 (金)                                                                     | 12 (土)                                                    | 13 (日)                                                         | 14 (月)                                            | 15 (火)                                                         | 16 (水)                                                 | 17 (木)                                                     | 18 (金)                                                          | 19 (土)                                                         | 20 (日)                                                  |
|----|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 朝食 | ご飯又はパン<br>みそ汁<br>笹かま煮<br>ごぼうサラダ<br>かつお節味噌 354                              | ご飯又はパン<br>みそ汁<br>厚焼き卵<br>なすのわさび和え<br>ふりかけ(かつお) 424        | ご飯又はパン<br>みそ汁<br>がんもどきの含め煮<br>いんげんのおかか和え<br>のりつくた煮 353         | ご飯又はパン<br>みそ汁<br>ひじきの煮物<br>春菊のピーナッツ和え<br>梅びしお 334 | ご飯又はパン<br>みそ汁<br>高野豆腐の含め煮<br>セロリと野菜のサラダ<br>たいみそ 368            | ご飯又はパン<br>みそ汁<br>切り昆布の煮物<br>玉ねぎの和え物<br>漬物(梅干) 306      | ご飯又はパン<br>みそ汁<br>金平れんこん<br>白菜のピーナッツ和え<br>漬物(桜漬) 333        | ご飯又はパン<br>みそ汁<br>お魚豆腐の煮物<br>里芋の大豆クリーム煮<br>昆布佃煮 411              | ご飯又はパン<br>みそ汁<br>かにつみれの煮物<br>ごぼうサラダ<br>漬物(たくあん) 375            | ご飯又はパン<br>みそ汁<br>スペイン風オムレツ<br>れんこんのドレ和え<br>ふりかけ(きけ) 445 |
| 昼食 | ご飯<br>揚げ出し豆腐のなめこあん<br>ブロックリーのソテー<br>キャベツの梅和え<br>ワカメスープ<br>フルーツ(もも、みかん) 554 | ゆかりご飯<br>鶏肉の照り焼き<br>かぼちゃのソテー<br>もずく酢<br>みそ汁<br>リンゴゼリー 607 | ご飯<br>鮭のバターしょうゆ焼き<br>菜の花の炒め物<br>枝豆とトマトの和え物<br>みそ汁<br>ヨーグルト 500 | 《誕生会》<br>うな重<br>ほうれん草のレモンしょうゆ和え<br>みそ汁<br>オレンジ    | ご飯<br>揚げつけカレイ<br>切干大根の煮付<br>ほうれん草のレモンしょうゆ和え<br>みそ汁<br>オレンジ 555 | *<br>きつねきしめん<br>炒り豆腐<br>茄子のしょうが和え<br>プリン<br>漬物(梅干) 537 | ご飯<br>エビチリ<br>じゃが芋のソテー<br>ほうれん草のなめたけ和え<br>みそ汁<br>ゆずゼリー 482 | ご飯<br>鶏肉の香草焼き<br>もやしの炒め物<br>オクラのゆかり和え<br>春雨スープ<br>フルーツヨーグルト 586 | ご飯<br>赤魚粕漬焼き<br>チンゲン菜とベーコンの炒め物<br>南瓜の和風和え<br>みそ汁<br>パインゼリー 551 | *<br>チキンカレー<br>ミニハンバーグ<br>春菊のゆず和え<br>フルーチェ(ぶどう) 626     |
| 間食 | クレームいちご ストロベリーゼリー<br>カフェオレ                                                 | ぼたぼた焼き レモンゼリー<br>グリーンティー                                  | * *<br>オレンジジュース                                                | * *<br>*                                          | チョコイス ライチゼリー<br>麦茶                                             | ソフトエクレア ラフランスゼリー<br>白桃ジュース                             | ミニたい焼き 杏仁豆腐<br>レモンティー                                      | 味しらべ 抹茶プリン<br>リンゴジュース                                           | 《セレクト》 マンゴプリン<br>ミルクティー                                        | * *<br>オレンジジュース                                         |
| 夕食 | ご飯<br>ゆで豚と野菜のごまみそかけ<br>さつまいものレモン煮<br>春菊のゆず和え 486                           | ご飯<br>白身魚のピカタ<br>ほうれん草とベーコンの和風炒め<br>根みつばと玉ねぎのお浸し 443      | ご飯<br>牛肉とれんこんのオイスター炒め<br>カリフラワーの炒め物<br>ゴーヤのサラダ 563             | ご飯<br>豚肉のしょうが焼き<br>長芋とぼたての煮物<br>キャベツのゆかり和え 470    | ご飯<br>鶏肉のカレームニエル<br>とうがんのカニカマあんかけ<br>れんこんのドレ和え 495             | ご飯<br>ぶりの照焼<br>さつまいもの甘煮<br>菜の花のからし和え 548               | ご飯<br>牛肉のしぐれ煮<br>ピーマンの炒め物<br>大根サラダ 595                     | ご飯<br>ほっけの照り焼き<br>なすのみそ炒め<br>小松菜のおかか和え 389                      | ご飯<br>豚肉と野菜の生姜風炒め<br>白菜とえびの炒め煮<br>大根サラダ 496                    | ご飯<br>カレイの胡麻焼<br>野菜ソテー<br>冷ややっこ 413                     |

令和7年7月 献立表

★… 新メニュー No. 2

|    | 21 (月)                                                                      | 22 (火)                                                     | 23 (水)                                                                | 24 (木)                                                        | 25 (金)                                              | 26 (土)                                                          | 27 (日)                                                                  | 28 (月)                                                       | 29 (火)                                            | 30 (水)                                                             |
|----|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 朝食 | ご飯又はパン<br>みそ汁<br>高野豆腐の含め煮<br>いんげんのごま和え<br>かつお節味噌 383                        | ご飯又はパン<br>みそ汁<br>アジの塩焼<br>ほうれん草の磯和え<br>漬物(きゅうり) 325        | ご飯又はパン<br>みそ汁<br>長芋とホタテの煮付け<br>青菜と昆布のおひたし<br>ふりかけ(たまご) 339            | ご飯又はパン<br>みそ汁<br>がんもどきの含め煮<br>ふきのお浸し<br>たいみそ 363              | ご飯又はパン<br>みそ汁<br>うの花炒り<br>水菜と玉ねぎの和え物<br>のりつくた煮 326  | ご飯又はパン<br>みそ汁<br>ごぼうの旨煮<br>玉ねぎスライス オーロラソースかけ<br>ふりかけ(たらこ) 324   | ご飯又はパン<br>みそ汁<br>里芋のゆずあんかけ<br>春菊のごま和え<br>漬物(きゅうり) 352                   | ご飯又はパン<br>みそ汁<br>切干大根の煮付<br>梅みつばと野菜の柚子胡椒和え<br>漬物(しば) 311     | ご飯又はパン<br>みそ汁<br>切り昆布の煮物<br>ふきのお浸し<br>山椒ちりめん 350  | ご飯又はパン<br>みそ汁<br>ミートボールのケチャップソテー<br>じゃが芋のコーンクリーム煮<br>ふりかけ(かつお) 416 |
| 昼食 | ご飯<br>クリームコロッケ & ホタテ風フ<br>とうがんのえびあんかけ<br>きゅうりの酢の物<br>かきたま汁<br>ピーチゼリー<br>587 | ご飯<br>麻婆豆腐<br>ビーフソテー<br>白菜のピーナッツ和え<br>ワカメスープ<br>バナナ<br>600 | ご飯<br>鶏ももの塩麴焼き<br>ブロックリーのソテー<br>コールスローサラダ<br>コンソメスープ<br>フルーツ寒天<br>609 | ご飯<br>赤魚のから揚げ<br>アスパラガスの炒め物<br>香りやさいの浅漬<br>みそ汁<br>フルーツ<br>542 | *<br>とろろそば<br>だし巻き卵<br>ほうれん草のおかか和え<br>コーヒゼリー<br>767 | ご飯<br>さわらの西京焼き<br>ひじきの煮物<br>れんこんのドレ和え<br>みそ汁<br>マスカットゼリー<br>495 | ご飯<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>ブロックリーのソテー<br>セロリと玉ねぎの和え物<br>春雨スープ<br>ヨーグルト<br>581 | ご飯<br>赤魚の黄金焼き<br>長芋とぼたての煮付<br>白菜の酢の物<br>漬汁<br>グレープゼリー<br>514 | *<br>冷やし中華<br>蒸しシューマイ<br>オクラの生姜和え<br>プリン<br>740   | *<br>夏野菜のカレー<br>ささ身のチーズフライ<br>小松菜のピーナッツ和え<br>パインゼリー<br>683         |
| 間食 | レモンケーキ ココアムース<br>カフェオレ                                                      | オレオバナナ 青りんごゼリー<br>麦茶                                       | 焼きドーナッツ豆乳 オレンジゼリー<br>グリーンティー                                          | 雪の宿 ストロベリーゼリー<br>マスカットジュース                                    | クリームコンフェ レモンゼリー<br>白桃ジュース                           | クレープ ヨーグルト ライチゼリー<br>レモンティー                                     | * *<br>リングジュース                                                          | バウムクーヘン ラフランスゼリー<br>ミルクティー                                   | もみじ饅頭 杏仁豆腐<br>マスカットジュース                           | 《セレクト》 抹茶プリン<br>カフェオレ                                              |
| 夕食 | ご飯<br>筑前煮<br>カリフラワーの炒め物<br>菜花のサラダ<br>472                                    | ご飯<br>豚肉のオイスター炒め<br>切干大根の煮付<br>夏野菜の和え物<br>542              | ご飯<br>さばの香味焼き<br>きのこ青菜の炒り卵<br>キュウリの和え物<br>492                         | ご飯<br>ポークビーンズ<br>チンゲン菜とエビの炒め物<br>ごぼうのドレ和え<br>507              | ご飯<br>ブリの幽庵焼き<br>白菜の炒め煮<br>もやしのゆかり和え<br>403         | ご飯<br>厚揚げのねぎ酢だれ<br>小松菜ときのこのガーリック<br>さつまいもの和風和え<br>532           | ご飯<br>たらゆの揚げ焼き<br>筍の土佐煮<br>いんげんの辛子和え<br>489                             | ご飯<br>豆腐ハンバーグ あんかけ<br>キャベツ炒め<br>ほうれん草のレモンしょうゆ和え<br>518       | ご飯<br>鮭の明太マヨ焼き<br>とうがんにあんかけ<br>チンゲン菜のおかか和え<br>399 | ご飯<br>豚肉の葱ソース<br>もやしの炒め物<br>枝豆とえびの和え物<br>485                       |

|    | 31 (木)                                                         |
|----|----------------------------------------------------------------|
| 朝食 | ご飯又はパン<br>みそ汁<br>ほうれん草とベーコンソテー<br>白花豆<br>梅びしお 403              |
| 昼食 | ご飯<br>鶏肉のゆず胡椒焼き<br>しらたきの炒り煮<br>水菜と白菜の和え物<br>みそ汁<br>フルーツ<br>553 |
| 間食 | 抹茶ワッフル マンゴプリン<br>オレンジジュース                                      |
| 夕食 | ご飯<br>めばるのえのきあんかけ<br>里芋のにっころがし<br>カリフラワーのツナ和え<br>409           |