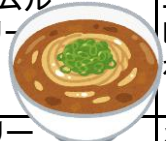


2026年 7月 献立表						
		1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)	5 (日)
朝食	7月の行事食 7日 そうめん・セタゼリー 17日 リクエストメニュー 26日 うな井 フロアイベント 2F すいか割り の予定です 	米飯 味噌汁(ほうれん草) 厚揚げ煮 高菜炒め 牛乳	卵雑炊 味噌汁(大根) チンゲン菜の炒め物 牛乳	米飯 味噌汁(キャベツ) がんも煮 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(かぼちゃ) 大豆煮豆 さくら漬け 牛乳	レーズンパン コーンスープ オムレツ 黄桃缶 牛乳
昼食		赤飯 味噌汁(ごぼう) 鮭の塩焼き きのこ炒め カニカマサラダ	米飯 すまし汁(えのき) 天ぷら 天つゆ オクラの梅和え 切干大根煮	菜飯 きつねうどん 五目煮 リンゴ缶	米飯 スープ(たまご) 麻婆豆腐 もやし炒め 中華サラダ 	米飯 コンソメスープ クリームコロッケ さつまいもサラダ バナナ
昼間食		えらべるおやつ	 エクレア	いちごプリン	パンケーキ(きなこ)	抹茶まんじゅう
夕食		米飯 すまし汁(まいたけ) 牛肉の洋風炒め ピーマン炒め きゅうりの和え物	米飯 味噌汁(豆腐) 魚の南蛮漬け かぼちゃの昆布煮 春菊のごま和え	米飯 オニオンスープ ハンバーグ ピーマン当座煮 焼きなす	米飯 味噌汁(白菜) 赤魚の生姜煮 野菜金平 なめ茸和え	米飯 味噌汁(里芋) 豚肉のしょうが焼き 昆布煮 みぞれ和え
	6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)
朝食	米飯 味噌汁(かぼちゃ) 白菜の煮浸し 佃煮(たいみそ) 牛乳	米飯 味噌汁(しいたけ) 魚肉ソーセージの炒め物 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(キャベツ) 高野豆腐の煮物 さくら漬け 牛乳	青菜雑炊 味噌汁(麩) 野菜炒め 牛乳	米飯 味噌汁(まいたけ) じゃがいも煮 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(たまねぎ) ほうれん草の煮浸し かつば漬け 牛乳
昼食	カレーライス ブロッコリーとトマトのサラダ フルーツヨーグルト 福神漬け 	菜めしご飯 そうめん 竹輪のゆかり揚げ すいか 	あじさい寿司 すだし汁(あさり) 茶碗蒸し 	中華丼 スープ(たまご) しゅうまい マカロニサラダ	米飯 味噌汁(厚揚げ) アジフライ 切干大根煮 きゅうりの和え物	わかめご飯 とんこつラーメン 春巻き 白桃缶
昼間食	サッポロポテト	セタゼリー 	えらべるおやつ	たいやき(こしあん)	パパロア	メーブルプチケーキ
夕食	米飯 味噌汁(えのき) たらこの幽庵焼き はんぺんの卵とじ 春雨の酢の物	米飯 味噌汁(しめじ) 照り焼きチキン シーフード炒め 青菜のなめたけ和え	米飯 味噌汁(冬瓜) 筑前煮 ピーマン炒め わかめサラダ	米飯 すまし汁(豆腐) 赤魚の西京焼き キャベツ炒め ほうれん草のくるみ和え	米飯 味噌汁(なす) 豚肉のおろし煮 青梗菜の煮浸し 春雨サラダ	米飯 味噌汁(大根) さごしの味噌マヨ焼き なすの揚げ煮 白菜の和え物 
	13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)	18 (土)
朝食	米飯 味噌汁(豆腐) 大根のきんぴら のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁(かぼちゃ) はんぺんの煮物 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(大根) 冬瓜と海老の煮物 さくら漬け 牛乳	野菜雑炊 味噌汁(たまねぎ) 五目きんちゃく煮 牛乳	米飯 味噌汁(もやし) 白菜の煮浸し ふりかけ 牛乳	クリームパン オニオンスープ ミートボール パイン缶 牛乳
昼食	米飯 味噌汁(ほうれんそう) お好み焼き 菜の花のピーナツ和え 	わかめご飯 カレーうどん 青梗菜のナムル オレンジゼリー 	米飯 味噌汁(キャベツ) エビチリ ピーマンの炒め物 わかめの酢味噌和え	米飯 味噌汁(さつまいも) 鶏の照り焼き オクラの昆布和え なすの揚げ煮	ゆかりご飯 つけ麺(魚介豚骨) きゅうりの酢の物 リンゴ缶 	五目寿司 赤だし がんも煮
昼間食	かつばえびせん	青りんごゼリー	えらべるおやつ	いちごエクレア	プリン 	パンケーキ(抹茶) 
夕食	米飯 味噌汁(しめじ) ジャーマンオムレツ 白菜のクリーム煮 ブロッコリーとツナのサラ	米飯 味噌汁(小松菜) めばるの煮つけ こんにゃくの炒め物 なめ茸和え	米飯 すまし汁(えのき) 鯖の味噌煮 かぼちゃのいとこ煮 もやしの酢の物	米飯 味噌汁(里芋) カレイの野菜あんかけ かぼちゃのいとこ煮 カリフラワーの甘酢和え	米飯 味噌汁(なす) 豚肉の柳川風 炒り豆腐 ほうれんそうの和え物	米飯 味噌汁(大根) 白身魚のパン粉焼き 肉団子の煮物 キャベツのゆかり和え
	20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)
朝食	米飯 味噌汁(ほうれん草) 野菜きんちゃく煮 佃煮(ねりうめ) 牛乳	米飯 味噌汁(里芋) 青菜の煮びたし ふりかけ 牛乳 	米飯 味噌汁(じゃがいも) キャベツ炒め さくら漬け 牛乳	梅しらす雑炊 味噌汁(まいたけ) 野菜炒め 牛乳	米飯 味噌汁(もやし) ほうれん草の煮びたし ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(ごぼう) 玉葱と麩の甘辛煮 かつば漬け 牛乳
昼食	米飯 クリームシチュー コロッケとサラダ バナナ	わかめご飯 冷やし中華 高菜炒め フルーツポンチ	エビピラフ パンプキンポタージュ チキンナゲット すいか 	米飯 味噌汁(なす) すき焼き風煮 冬瓜のそぼろかけ 温泉卵	米飯 味噌汁(大根) 豚肉のしょうが焼き ピーマン炒め きゅうりの酢の物	米飯 豚汁 ホツケの磯香ムニエル ピーマンソテー 春雨サラダ
昼間食	キャラメルコーン	ストロベリーゼリー	えらべるおやつ	たいやき(カスタード)	フルーチェ(ぶどう)	ショコラプチケーキ
夕食	米飯 味噌汁(冬瓜) ほっけの塩焼き 南瓜の煮物 もやしの和え物	米飯 味噌汁(さつまいも) 豚肉のおろしかけ なすの生姜煮 春菊のごま和え	米飯 味噌汁(青梗菜) さごしの中華煮 カニカマサラダ 五目きんぴら	米飯 味噌汁(小松菜) 親子煮 高野豆腐の煮物 キャベツのゴマ酢和え	米飯 すまし汁(えのき) さばの煮付け かぼちゃソテー なめたけおろし和え	米飯 味噌汁(キャベツ) 鶏の塩麴蒸し 大豆の煮物 とろろいも
	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	31 (金)	
朝食	米飯 味噌汁(じゃがいも) キャベツとさつま揚げの煮物 のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁(白菜) はんぺんバター炒め ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(大根) 小松菜と厚揚げの中華煮 さくら漬け 牛乳	野菜雑炊 味噌汁(青梗菜) 里芋の煮物 牛乳	米飯 味噌汁(かぼちゃ) 冬瓜と揚げの煮物 ふりかけ 牛乳	
昼食	菜飯 そうめん なすと豚肉の炒め物 マンゴー缶	米飯 味噌汁(えのき) ハンバーグ かぼちゃソテー マカロニサラダ 	米飯 味噌汁(たまご) 鮭のピザ焼き 冬瓜のそぼろ煮 コールスローサラダ	ハヤシライス ブロッコリーサラダ フルーツポンチ 福神漬け	米飯 味噌汁(しいたけ) 豚肉の生姜焼き シーフード炒め ほうれん草のおひたし	
昼間食	せんべい	ピーチゼリー 	えらべるおやつ	パンケーキ(メーブル) 	いちごパパロア	
夕食	米飯 味噌汁(もやし) 牛肉のブルコギ風 きんぴらごぼう わかめの酢の物	米飯 味噌汁(里芋) さごしの照り焼き 大根の田楽 オニオンサラダ	米飯 味噌汁(まいたけ) 青椒肉絲 ひじきの煮物 カリフラワーサラダ	米飯 味噌汁(ごぼう) 赤魚の西京焼き 魚肉ソーセージの炒め物 さつまいもサラダ	米飯 すまし汁(豆腐) たらこの味噌マヨ焼き きんぴられんこん キャベツとしいたけのゴマ酢	