

| 2025年 7月 献立表 [常食] | | | | | | | |
|-------------------|--|---|--|--|--|---|---|
| | | 1 (火) | 2 (水) | 3 (木) | 4 (金) | 5 (土) | 6 (日) |
| 朝 食 | | 米飯 味噌汁(ほうれん草) 五目きんちゃく煮 ふりかけ 牛乳 | 米飯 味噌汁(かぼちゃ) 厚揚げ煮 漬物 牛乳 | さつま雑炊 味噌汁(大根) 青梗菜の炒め物 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(油揚げ) 大豆煮豆 漬物 牛乳 | レーズンパン コーンスープ オムレツ フルーツ(みかん缶) 牛乳 |
| 昼 食 | | 赤飯 すまし汁(小松菜) メバルの照り焼き 根菜煮 酢味噌和え | あじさい寿司 赤だし汁(あさり) 筑前煮 フルーツ | 米飯 すまし汁(えのき) 天ぷら オクラの梅和え 切干大根煮  | 菜飯 きつねうどん 五目煮 フルーツ(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 フルーツ(バナナ) |
| 昼 間 食 | | ラムネゼリー | おやつバイキング | 抹茶まんじゅう | キャラメルコーン | ババロア | レモンケーキ |
| 夕 食 | | 米飯 味噌汁(キャベツ) カニ玉あんかけ さつまあげときのこの旨煮 カリフラワーサラダ | 米飯 すまし汁(まいたけ) 牛肉の洋風炒め ビーフン炒め きゅうりの和え物 | 米飯 味噌汁(豆腐) アジの南蛮漬け 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 青梗菜のなめ茸和え | 米飯 味噌汁(里芋) 豚肉のしょうが焼き 昆布煮 みぞれ和え |
| | 7 (月) | 8 (火) | 9 (水) | 10 (木) | 11 (金) | 12 (土) | 13 (日) |
| 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 漬物 牛乳 | 卵雑炊 味噌汁(麩) 青梗菜の炒め物 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 漬物 牛乳 | ロールパン コンソメスープ キャベツカレー炒め フルーツ(黄桃缶) 牛乳 |
| 昼 食 | わかめご飯 そうめん 竹輪のゆかり揚げ フルーツ(すいか) | カレーライス ブロッコリーとトマトのサ フルーツヨーグルト 漬物 | 米飯 味噌汁(さつまいも) 鮭のピザ焼き 大根のそぼろ煮 コールスローサラダ | 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 フルーツ(白桃缶) | 米飯 中華スープ(春雨) 酢豚風 わかめサラダ 小松菜と厚揚げの中華煮 |
| 昼 間 食 | 七夕デザート | せんべい | えらべるおやつ | 酒まんじゅう | たこやき | いちごプリン | エクレア |
| 夕 食 | 米飯 味噌汁(えのき) たらの幽庵焼き 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 青菜のなめ茸和え | 米飯 味噌汁(冬瓜) 筑前煮 オクラと長芋の和え物 もずくの酢の物 | 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 | 米飯 味噌汁(もやし) 肉じゃが ちくわの煮物 白和え |
| | 14 (月) | 15 (火) | 16 (水) | 17 (木) | 18 (金) | 19 (土) | 20 (日) |
| 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 漬物 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 | 米飯 味噌汁(しいたけ) 玉ねぎとツナの煮物 漬物 牛乳 | クリームパン オニオンスープ ミートボール フルーツ(パイナップル缶) 牛乳 |
| 昼 食 | 米飯 味噌汁(ほうれんそう) 白身魚のパン粉焼き 根菜煮 キャベツサラダ | 五目寿司 赤だし がんも煮 フルーツ(マンゴー缶) | 米飯 すまし汁(えのき) 鯖の味噌煮 野菜炒め もやしの酢の物 | 菜飯 とろろそば ひじきの煮物 杏仁豆腐  | 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 ビーフンの炒め物 わかめの酢味噌和え | 米飯 味噌汁(じゃがいも) さごしの梅煮 海老焼売 ブロッコリーのピーナツ和え |
| 昼 間 食 | メープルブチケーキ | いちごケーキ | えらべるおやつ | サッポロポテト | コンフェ | マスカットゼリー | ポーロ |
| 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ダ | 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 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(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 こんにゃくの炒め物 ほうれんそうの和え物 | 米飯 味噌汁(ごぼう) 白身魚のパン粉焼き えびボールの煮物 キャベツのゆかり和え | 米飯 すまし汁(まいたけ) 牛肉と蓮根の甘辛煮 こんにゃくのじゃこ炒め 漬物盛り合わせ |
| | 21 (月) | 22 (火) | 23 (水) | 24 (木) | 25 (金) | 26 (土) | 27 (日) |
| 朝 食 | 米飯 味噌汁(ほうれん草) なすの煮物 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 漬物 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(かぼちゃ) 玉葱と麩の甘辛煮 漬物 牛乳 | ロールパン コーンスープ ポテトサラダ フルーツ(洋梨缶) 牛乳 |
| 昼 食 | 米飯 クリームシチュー えびかつとサラダ フルーツ(バナナ) | わかめご飯 冷やし中華 高菜炒め フルーツポンチ  | 米飯 味噌汁(なす) すき焼き風煮 冬瓜のそぼろかけ 温泉卵 | エビビラフ バンブキンポタージュ チキンナゲット フルーツ | 米飯 味噌汁(大根) 豚肉のしょうが焼き ビーフン炒め きゅうりの酢の物 | 米飯 豚汁 ホッケの磯香ムニエル たまねぎのソテー 春雨サラダ | 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 |
| 昼 間 食 | 田舎まんじゅう | フルーチェ | えらべるおやつ | パンケーキ | ウエハース | プリン | いちごエクレア |
| 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) 鶏の照り焼き オクラの昆布和え なすの揚げ煮 | 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(白菜) 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) カレイの煮付け 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 | 米飯 すまし汁(豆腐) タラの味噌マヨ焼き 里芋の煮物 ほうれんそうの和え物 |
| | 28 (月) | 29 (火) | 30 (水) | 31 (木) | | | |
| 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(たまねぎ) 小松菜と厚揚げの中華煮 漬物 牛乳 | 野菜雑炊 味噌汁(キャベツ) 里芋の煮物 牛乳 | <div>7月 献立</div> <div>18日 リクエストメニュー</div> <div>カレーうどん</div> <div>31日 土用の丑の日</div> <div>うな井</div> <div>暑い日が続くので、のど越しの良い麺類を多めに入れました！</div>  | | |
| 昼 食 | 鮭寿司 すまし汁(しめじ) 炒り豆腐 フルーツ(黄桃缶) | 米飯 味噌汁(しめじ) ハンバーグ なすの炒め物 マカロニサラダ | 米飯 味噌汁(かぼちゃ) さばの塩焼き きのこ炒め カニカマサラダ | うな井 すまし汁(花麩) 五目炒め | | | |
| 昼 間 食 | やわらかおかき | かっぱえびせん | えらべるおやつ | 青りんごゼリー | | | |
| 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 コールスローサラダ | 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 | | | |