

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) 五目きんちやく煮 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(かぼちゃ) 厚揚げ煮 漬物 牛乳	さつま芋雑炊 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	米飯 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	おやつハイキング	抹茶まんじゅう	キャラメルコーン	パパロア	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)
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) じやがいも煮 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
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ラダ フルーツヨーグルト 漬物	米飯 味噌汁(さつまいも) 鯵のピザ焼き 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) じゅうまい 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)
昼間食	七タデザート	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
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
	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(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 漬物 牛乳	野菜雑炊 味噌汁(たまねぎ) 五目きんちやく煮 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 フルーツ(パイン缶) 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) 鯵の味噌煮 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
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
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 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)
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	梅しらず雑炊 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	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	エビピラフ パンキンポンタージュ 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	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
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) さごしの中華蒸し 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 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		
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	うな丼 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) 牛肉のブルゴギ風 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		

7月 献立
18日 リクエストメニュー
カレーうどん
31日 土用の丑の日
うな丼

暑い日が続くので、どの越しの良い麺類を多めに入れてみました！

