

2025年7月献立表



材料の都合で変更になることがあります。ご了承ください。

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
朝食	★7月7日 七夕の日です!!★ かつては、裁縫・芸事・書道といった技芸の上達を願うのが主流でしたが、現代では学業成就・健康長寿・恋愛成就など本当にさまざまな願い事が短冊に託されます。時代とともに少しずつ変化してきましたが、星に願いを託すという希望は、昔も今も変わらないのかもしれないね！ 		ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁 漬物	ごはん 5品目具材の玉子焼き 味噌汁 漬物	ごはん 照り焼き風肉団子 味噌汁 漬物	ごはん プレーンオムレツ 味噌汁 梅干し	ごはん チキンピカタ 味噌汁 漬物
昼食			たこ飯 鯖の塩焼き キャベツと平天の煮浸し ブロッコリーのおから和え 味噌汁	ごはん メンチカツとエビフライ 白ナとツナのソテー ポタージュ 大根のピクルス	ごはん 豚ともやしの野菜炒め 一口がんもの煮物 アスパラの梅和え 味噌汁	焼きそば 絹揚げのそぼろ煮 さつま芋サラダ 味噌汁	ビビンバ かにシューマイ 味噌汁 フルーツ
夕食			ごはん 豚の香味炒め 鰯つみれの煮物 胡瓜の酢の物 味噌汁	ごはん 焼鰯の南蛮漬け 筍と豚の炒り煮 白菜の麦味噌和え 味噌汁	ごはん かれいの魚田 高野のサイコロ煮 キャベツの塩麴ドレサラダ 味噌汁	ごはん 油淋鶏 ひじきの煮物 中華スープ 高菜炒め	ごはん 白身魚の煮付け 蓮根の金平 コールスローサラダ 味噌汁
			1516kcal	1508kcal	1341kcal	1561kcal	1485kcal
	6	7	8	9	10	11	12
朝食	パン 玉子焼き コンソメスープ フルーツ	ごはん 大豆ミートバーグ 味噌汁 漬物	ごはん 千草焼き 味噌汁 漬物	ごはん ポテトミンチ巻き 味噌汁 漬物	ごはん 鶏つみれ 味噌汁 漬物	ごはん 磯巻き卵 味噌汁 漬物	ごはん 絹揚げのそぼろ煮 味噌汁 梅干し
昼食	ごはん メルの生姜煮 大豆と豚のカレー炒め 法蓮草のパンパントレサラダ 味噌汁	いなり寿司 七夕ソーメン 切干大根の煮物 フルーツ	ごはん 豚カツのおろしあんかけ 里芋と鶏の煮物 スパサラ 赤だし	サラダ寿司 絹揚げの煮物 茶碗蒸し 味噌汁	夏野菜カレー 漬物 イカドーナツフライ キャベツの洋風お浸し 寒天とフルーツ缶	ごはん 蒸し鶏梅ソース 茄子の田舎煮 ひじきのマヨサラダ 味噌汁	ごはん 鮭の照り焼き 烏賊袱紗焼き ポテトサラダ 味噌汁
夕食	ごはん 豚の和風炒め ごぼうの炒り煮 奴豆腐梅だれ 味噌汁	ごはん 鶏の鉄焼き 高野のサイコロ煮 南瓜サラダ 味噌汁	ごはん 鰯の山椒煮 小松菜と鶏の炒め物 キャベツの和風ドレサラダ とろろ汁	ごはん レモンチキン 法蓮草のソテー 味噌汁 ヨーグルトハチミツソースかけ	ごはん ブリの香味焼き 手作り胡麻豆腐 ブロッコリーのリンゴドレ和え 味噌汁	ごはん 鯖の味噌煮 大根と豚の炒め物 胡瓜の甘酢和え 清汁	ごはん 豚のオイスター炒め 奴豆腐 法蓮草の白ゴマ和え 味噌汁
	1330kcal	1506kcal	1434kcal	1414kcal	1501kcal	1419kcal	1452kcal
	13	14	15	16	17	18	19
朝食	パン スクランブルエッグ コンソメスープ フルーツ	ごはん クリームチキン 味噌汁 漬物	ごはん さつま揚げの煮物 味噌汁 漬物	ごはん カニカマ入りだし巻き卵 味噌汁 漬物	ごはん メヌケの焼き浸し 味噌汁 漬物	ごはん チキンナゲット 味噌汁 漬物	ごはん 法蓮草オムレツ 味噌汁 漬物
昼食	ごはん 肉団子の甘酢あん 小松菜とツナの炒め物 味噌汁 フルーツ	ごはん 赤魚の生姜煮 ふかしじゃが マカロニサラダ 味噌汁	親子丼 金平牛蒡 揚げ茄子の甘酢 味噌汁	ごはん 白身魚の唐揚げ 白菜と鶏の煮物 味噌汁 ぶどうゼリー	菜飯 お好み焼き 絹揚げの煮物 もやしの塩麴ドレサラダ 味噌汁	ごはん 三色稲荷の炊き合わせ キャベツと豚の炒め物 味噌汁 フルーツ	鰻丼 蓮根の金平 赤だし 胡瓜の浅漬け
夕食	ごはん アブラガレイの煮付け もやしと鶏の炒め物 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁	ごはん 回鍋肉 大豆とこんにゃくの煮物 卵豆腐 味噌汁	ごはん 鰯の西京焼き 高野のサイコロ煮 白菜の山葵和え 清汁	ごはん 肉じゃが 烏賊袱紗焼き 味噌汁 のり佃煮	ごはん 鶏のやわらか煮 豚とパプリカの炒め物 ブロッコリーの洋風お浸し 味噌汁	ごはん ホキの香草焼き 金時豆煮 青梗菜のたらこマヨサラダ 味噌汁	ごはん ハンバーグきのこソース ベーコンと枝豆のソテー 味噌汁 ミルク寒天マンゴーソース
	1389kcal	1433kcal	1458kcal	1446kcal	1574kcal	1436kcal	1433kcal
	20	21	22	23	24	25	26
朝食	パン 擬製豆腐 スープ フルーツ	ごはん 野菜ミンチ巻き 味噌汁 梅干し	ごはん 玉子焼き 味噌汁 漬物	ごはん ハムチーズピカタ 味噌汁 漬物	ごはん 鶏つみれの煮物 味噌汁 漬物	ごはん ミートオムレツ 味噌汁 漬物	ごはん 筑前煮 味噌汁 漬物
昼食	ごはん 豚の味噌マヨ炒め 冬瓜の炒め煮 キャベツの和風ドレサラダ 清汁	ごはん 銀ひらすのグリル 枝豆がんもの煮物 味噌汁 フルーツ	ごはん 豚大根 奴豆腐味噌だれ ブロッコリーのアイランドレ和え 清汁	ごはん チキン南蛮 切干大根の煮物 キャベツのゆかり和え 味噌汁	ごはん 白身魚の味噌煮 蓮根の金平 隠元のスローサラダ 清汁	チキンカレー 漬物 コーンクリームコロッケ ブロッコリーの白ゴマ和え フルーツ	ごはん メルの煮付け もやしと鶏の炒め物 さつま芋サラダ 味噌汁
夕食	ごはん 合鴨スライスと千草焼き 絹揚げのそぼろ煮 もやしとニラの和え物 味噌汁	ごはん プレーンコロッケ ひじきの煮物 隠元のバジルドレサラダ 味噌汁	ごはん 鯖の南部焼き 大豆とこんにゃくの煮物 味噌汁 フルーツ	ごはん 鯖の生姜煮 卵の花 オクラのとろろ和え 豚汁	ごはん 豚のバター醤油炒め 南瓜の含め煮 味噌汁 漬物	ごはん 鰯の照り焼き 高野のサイコロ煮 カリフラワーのレモンドレサラダ 味噌汁	ごはん 豚の塩だれ炒め えびシューマイ キャベツの大葉ドレサラダ 味噌汁
	1437kcal	1465kcal	1513kcal	1476kcal	1373kcal	1538kcal	1477kcal
	27	28	29	30	31	7/19と7/31は土用の丑の日!! 栄養価が高く、夏でも食べやすい食材を食べて夏バテせず元気に過ごしましょう☆ 今が旬なスイカ スイカは意外にも栄養は機能性が高く、特に夏バテの解消に役立つと言われています。尿を出やすくするとともに老廃物も排出してくれるので、むくみの解消や膀胱炎、腎炎の予防に効果的です。 	
朝食	パン でんぶ入りだし巻き卵 コンソメスープ フルーツ	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ 味噌汁 漬物	ごはん かに玉 味噌汁 梅干し	ごはん お魚厚揚げの煮物 味噌汁 漬物	ごはん プレーンオムレツ 味噌汁 漬物		
昼食	ごはん 蒸し鶏洋風香味ソース じゃが芋と豚の煮物 スパサラダ 味噌汁	ごはん 豚の山椒煮 松風焼き うまい菜の胡麻ドレサラダ 味噌汁	散らし寿司 切干大根の煮物 味噌汁 フルーツ	ごはん ホッケの塩麴焼き 茄子のよごし(富山郷土) 白菜のお浸し 清汁	きつねそば キャベツとウインナーの炒め物 ポテトサラダ		
夕食	ごはん ホキの揚げ浸し キャベツと平天の炒め物 胡瓜のごま酢 味噌汁	ごはん 赤魚の西京焼き 大豆煮 清汁 フルーツ	ごはん ハンバーグ和風ソース ひじきの炒り煮 冷やし冬瓜 コンソメスープ	ごはん 擬製豆腐 白ナとツナのソテー マカロニサラダ 味噌汁	ごはん 鶏の梅風味焼き 豚と絹揚げの炒め煮 味噌汁 フルーツ		
	1318kcal	1392kcal	1348kcal	1399kcal	1388kcal		