

予定献立一覧表

常食

2026年7月1日(水)

～ 2026年7月31日(金)

	1(水)	2(木)	3(金)	4(土)	5(日)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	
朝	御飯 インゲンとツラの炒め煮 金時豆 味噌汁 牛乳200ml	パン 具入りオムレツ 温野菜サラダ ポタージュスープ 牛乳200ml	御飯 野菜つみれの煮物 納豆 味噌汁 牛乳200ml	パン 白菜のコンソメ煮 マカロニサラダ 牛乳200ml	御飯 五目厚焼き玉子※ 切干大根の煮物 味噌汁 牛乳200ml	御飯 鯖のみりん醤油焼き※ キャベツのなめ茸和え 味噌汁 牛乳200ml	パン ポークビーンズ※ カリフラワーサラダ 牛乳200ml	御飯 大豆ボールの野菜あん 野菜とササミの和え物 味噌汁 牛乳200ml	パン ※ポトフ マカロニサラダ 牛乳200ml	御飯 炒り豆腐※ 椎茸と昆布の煮物 味噌汁 牛乳200ml	
昼	御飯 豚肉の生姜焼き がんもの煮物 野菜の塩昆布和え 味噌汁	御飯 赤魚のおろしがけ 昆布の煮物 小松菜のわさび和え すまし汁	ハヤシライス キャベツとツラのサラダ ヨーグルト(ブルーベリー)	御飯 麻婆なす 餃子 野菜ナムル 中華スープ	御飯 鰹のカレームニエル 夏野菜のトマト煮 コールスロー コンソメスープ	御飯 ミートローフ キャロットラペ フルーツゼリー コンソメスープ	七塔そうめん 天ぷら盛り合わせ 七塔杏仁	御飯 鮭の照り焼き 厚揚げの煮物 長芋のわさび和え 清汁	御飯 海鮮野菜炒め ほうれん草焼売 もやしの中華和え 卵スープ	御飯 かれの煮付け さつま揚げの炒め物 青菜のお浸し 清汁	
間	アイス(チョコ)	いちごババロア	上用饅頭(白)	たい焼き	おかき(えび)	焼きドーナツ(イチゴ)	七塔の練切	チーズケーキ	水まんじゅう	今川焼(カスタード)	
夕	御飯 カレイのタルタル焼き 白菜とベーコンの炒め物 フレッシュサラダ トマトスープ	御飯 鶏肉と卵の親子煮 さつま揚げの炒め煮 胡瓜とわかめの酢の物 味噌汁	御飯 豆腐ハンバーグ じゃが芋のたらこ炒め かぶの浅漬け 味噌汁	御飯 鯖の味噌煮 Eiと青菜の炒め物 コンソメスープ 根菜汁	冷やしためきうどん	御飯 豚肉塩だれ炒め 白菜の煮浸し 青菜のゆかり和え 味噌汁	御飯 干草焼 里芋の煮物 青梗菜のごま和え すまし汁	御飯 豆腐の肉あんかけ 竹輪のカレー炒め 春雨サラダ 味噌汁	御飯 鶏肉の磯辺焼き 金平ごぼう もずく酢 味噌汁	御飯 牛肉と夏野菜炒め かぼちゃの甘煮 ねばねば野菜の和え物 味噌汁	
	11(土)	12(日)	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)	19(日)	20(月)	
朝	パン 白菜のミルク煮 フルーツ(みかん) 牛乳200ml	御飯 野菜とソーセージ炒め※ 納豆 味噌汁 牛乳200ml	御飯 目玉焼き※ 小松菜のそぼろ炒め 味噌汁 牛乳200ml	パン グラタン※ 温野菜サラダ コンソメスープ 牛乳200ml	御飯 大豆ボールの野菜あん おろし和え コンソメスープ 牛乳200ml	パン ほうれん草のソテー フルーツ(みかん) コンソメスープ 牛乳200ml	御飯 野菜の炒め物※ 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁 牛乳200ml	パン ポタージュ煮 ポテトサラダ 牛乳200ml	御飯 鮭バーグ ほうれん草のなめ茸和 味噌汁 牛乳200ml	御飯 五目玉子焼き※ ※さつまいもサラダ 味噌汁 牛乳200ml	
昼	御飯 五目玉子焼おろしあん 切干大根の炒め煮 青菜のしらす和え 味噌汁	御飯 麻婆豆腐 春雨中華サラダ 杏仁豆腐 中華スープ	御飯 鮭の塩焼き ひじきの煮物 ブロッコリーかまの和え 味噌汁	御飯 牛肉のオイスター炒め 冬瓜の水晶煮 わかろとキノコのポン酢和え 清汁	御飯 擬製豆腐 細切昆布の炒め煮 青梗菜の辛子和え 味噌汁	御飯 鰹のカレーパン粉焼き ラタトゥイユ リンゴゼリー 豆乳スープ	御飯 カレイの山椒焼き 高野豆腐の煮物 大根と帆立マヨ和え 味噌汁	御飯 鶏肉と卵の親子煮 蓮根きんぴら 胡瓜の甘酢生姜和え 味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き ごぼうサラダ フルーツ(バナナ) かき玉汁	御飯 鯖の塩焼き ひじきの煮物 フルーツ(パ・ミ) 味噌汁	
間	黒糖蒸しケーキ	梅ようかん	ドーナツ(チョコ)	マドレーヌ	クレープ(バナナ)	プチケーキ	キャラメルプリン	どらやき	ワッフル	今川焼き	
夕	御飯 さわらのバター醤油焼き 高野豆腐の煮物 インゲン・ササミの和え 清汁	御飯 赤魚の香味焼き 大根の煮物 さつま芋サラダ 味噌汁	御飯 豚肉の甘辛炒め ※はんぺん白煮 かぶの浅漬け 清汁	御飯 鯖の梅シ風味焼き ブロッコリーとEiの炒め物 里芋のずんだ和え 味噌汁	御飯 豚肉のニク風味炒め 小松菜と竹輪の煮物 ※とろろ芋 清汁	御飯 鱈の生姜焼き かぼちゃのいとこ煮 胡瓜の酢の物 味噌汁	御飯 夏野菜と牛肉の炒め じゃが芋のたらこ炒め 和え物(マヨ・コン) 味噌汁	御飯 魚のピザ風味焼き 和風マカロニサラダ バナナヨーグルト コンソメスープ	御飯 海鮮塩炒め 厚揚げの煮物 枝豆しらすおろし 味噌汁	御飯 松風焼 竹輪と里芋の煮物 小松菜ピーナツ和え 清汁	
	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)	26(日)	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)
朝	パン えびグラタン 温野菜サラダ コンソメスープ 牛乳200ml	御飯 鮭の味噌醤油 昆布と大豆の煮物 味噌汁 牛乳200ml	パン ※ポトフ(トマト) フルーツ(洋梨缶) 牛乳200ml	御飯 冬瓜と鶏団子の煮物 納豆 味噌汁 牛乳200ml	パン アンサンブルエッグ ツナサラダ コンソメスープ 牛乳200ml	御飯 厚揚げと豚肉の煮物 小松菜のお浸し 味噌汁 牛乳200ml	御飯 五目厚焼き玉子※ インゲンとハム炒め物 味噌汁 牛乳200ml	パン ハムソテー 温野菜サラダ コンソメスープ 牛乳200ml	御飯 赤魚の生姜醤油焼き アサリしぐれ煮 味噌汁 牛乳200ml	パン オムレツ(チーズ入り) ※マカロニサラダ 乳酸菌ウォーター 牛乳200ml	御飯 ※炒り豆腐 野菜のごま和え 味噌汁 牛乳200ml
昼	御飯 鶏肉のタルタル焼き 大豆のトマト煮 ももヨーグルト マカロニスープ	御飯 青椒肉絲 餃子 もやしの梅ごま和え 中華スープ	御飯 かじきの照り焼き 南瓜の煮物 なめたけおろし和え けんちん汁	御飯 牛肉の中華煮 海老シューマイ 杏仁ミルク 卵の中華スープ	菜飯 鯖のポン酢卸し鰹かけ じゃが芋の煮物 かぶと人参の酢の物 豚汁	うなぎちらし 冬瓜とがんもの煮物 もやしの梅和え 清汁	御飯 シーフードカレー 蒸し鶏のサラダ マスカットゼリー	御飯 牛じゃが ほうれん草の炒め物 春雨サラダ 味噌汁	御飯 厚揚げのオイスター炒め ほうれん草焼売 もやしの胡麻酢和え 味噌汁	御飯 *揚魚五目あんかけ がんもの煮物 モロヘイヤの和え物 清汁	御飯 鮭の山椒焼き なすとインゲンの炒め 胡瓜の甘酢生姜和え 味噌汁
間	きみしぐれ	いちごクレープ	ドーナツ(カ)	マドレーヌ	チョコドーナツ	バームクーヘン	水まんじゅう	黒糖まんじゅう	レモンケーキ	蒸しケーキ(コ)	いちごプリン
夕	御飯 鯖の味噌焼き ひじきの煮物 蒸しなすの冷浸し 清汁	御飯 カレイのムニエル※ きんぴらごぼう 鶏ささみのマヨ和え 豆乳スープ	御飯 干草焼のあんかけ キノコとベーコンの炒め物 キャベツの塩昆布和え 味噌汁	御飯 鯖の香味焼き 細切昆布の炒め煮 長芋とおくら和え 清汁	御飯 蒸し鶏のごまダレかけ 茄子のカレー炒め マヨ・ヨーグルト コンソメスープ	御飯 豚肉と厚揚げの炒め物 里芋の煮ころがし 青菜のくるみ和え 味噌汁	御飯 ムツの山椒焼き 切干大根の煮物 オクラのおかか和え 味噌汁	御飯 ほっけの煮つけ 信田煮 なすと人参の浅漬け 味噌汁	御飯 カレイのチーズパン粉焼 ハムとキャベツのソテー りんごゼリー ポタージュスープ	御飯 牛丼 大根ツナサラダ りんごヨーグルト 味噌汁	御飯 鶏肉団子のクリーム煮 かぼちゃサラダ フルーツゼリー コンソメスープ