

献立表

期 間：2025/7/1～2025/7/31

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
朝食			ごはん 冷奴 切干大根煮 ヨーグルト 味噌汁 梅干し	ごはん 温泉玉子 昆布炒め煮 バナナ 味噌汁 味付け海苔	ごはん ケチャップソテー ポテトサラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	ごはん 旬菜焼 なめこおろし バイン 味噌汁 梅干し	ごはん 金時豆 いんげん土佐和え ヨーグルト 味噌汁 漬物
昼食			ごはん 白身魚のピカタ じゃが芋コンソメ煮 スパゲティーサラダ ミネストローネ	ごはん タラの唐揚げ ニラ卵炒め 茄子のみぞれ和え 漬汁	ごはん ミートローフ 野菜ソテー 明太マカロニサラダ スープ	ごはん 豚肉の味噌炒め あさり卵とじ 春雨のサラダ わかめスープ	ごはん 魚のカレー風味唐揚げ がんも煮 菜の花しらす和え わかめスープ
夕食			ごはん 豚バラ肉の塩炒め 厚揚げ煮 ほうれん草土佐和え 味噌汁	ごはん 鶏肉の梅煮 青糸昆布炒め煮 水菜のお浸し 味噌汁	ごはん 鰻の西京焼き 五目豆 ｶﾏｸﾞｰからし酢和え 吸物	ごはん メバルの煮つけ うの花炒り煮 はりはり漬け 茶碗蒸し	ごはん 肉味噌豆腐 さつま利久煮 きゅうりとトマトの甘酢漬け 吸物
	6	7	8	9	10	11	12
朝食	ごはん 野菜天煮 もずく オレンジ 味噌汁 梅干し	ごはん ミートボール かぼちゃサラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	ごはん 玉子豆腐 オクラごま和え フルーツ 味噌汁 味付け海苔	ごはん スクランブルエッグ ごぼうサラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	ごはん 白花豆甘煮 ひじき煮 バナナ 味噌汁 漬物	ごはん 目玉焼き ブロッコリーサラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	ごはん ごぼう天 とろろ キウイ 味噌汁 味付け海苔
昼食	ごはん 鰻の照り煮 冬瓜煮 小松菜のお浸し 漬汁	ごはん セタそうめん メンチカツ 白菜の柚子和え デザート	ごはん 牛肉と茄子の味噌炒め さつま芋甘煮 きゃべつの甘酢和え 吸物	ごはん 豚キムチ 野菜のミルク煮 えんどう豆サラダ 味噌汁	ごはん 夏野菜カレー 海老カツ サラダ デザート	ごはん 回鍋肉 青梗菜エビあん カリフラワーサラダ 中華スープ	ごはん 豆腐のかにあんかけ キャベツとﾍﾞﾝﾄﾞの炒め物 オニオンサラダ 味噌汁
夕食	ごはん 肉団子の煮物 長芋の白煮 ブロッコリー胡麻和え 味噌汁	ごはん 鰻の胡麻酢漬け 里芋の甘辛煮 もやしのおかか和え かきたま汁	ごはん たらの煮付け もやしのソテー のり和え スープ	ごはん サバの塩焼き 肉詰めいなり煮 長芋そうめん けんちん汁	ごはん 赤魚の西京焼き 茄子田楽 酢の物 吸物	ごはん 鰻のおろし煮 南瓜のいとこ煮 わけぎマヨネーズ和え 味噌汁	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ じゃがいも土佐煮 わけぎのめたと和え かきたま汁
	13	14	15	16	17	18	19
朝食	ごはん オムレツ サラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	ごはん 野菜天煮 もずく ぶどう 味噌汁 漬物	ごはん 冷奴 切干大根煮 ヨーグルト 味噌汁 梅干し	ごはん 温泉玉子 昆布炒め煮 バナナ 味噌汁 味付け海苔	ごはん ケチャップソテー ポテトサラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	ごはん 旬菜焼 なめこおろし バイン 味噌汁 梅干し	ごはん 金時豆 いんげん土佐和え ヨーグルト 味噌汁 漬物
昼食	ごはん 鶏肉の柚子胡椒炒め ポークビーンズ風 スパゲティーサラダ コンソメスープ	ごはん エビピラフ オムレツ ポトフ デザート	ごはん 冷やし中華 ジャーマンポテト わかめスープ フルーツ杏仁	ごはん ハンバーグ ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ コンソメスープ	ごはん タラのチリソース 焼き餃子 もやしのナムル 中華スープ	ごはん スパゲティナポリタン ブロッコリーと卵の炒め物 スイートﾍﾞﾝﾄﾞサラダ コーヒゼリー	ごはん 鶏肉のピザ焼き ジャーマンポテト マカロニサラダ スープ
夕食	ごはん 赤魚の煮付け 切麩の卵とじ キャベツのゆかり和え 味噌汁	ごはん 干草焼き 白菜中華煮 白和え 味噌汁	ごはん 赤魚の粕漬焼き 高野豆腐煮 長芋のワサビ和え 味噌汁	ごはん 鰻の味噌煮 厚揚げ煮 いんげんのごま和え 漬汁	ごはん 鶏肉のコーンマヨ焼 ビーフン炒め サラダ コンソメスープ	ごはん 麻婆豆腐 チンゲン菜のソテー カリフラワー甘酢和え わかめスープ	ごはん ホキのネギソース 切干大根煮 モロヘイヤ胡麻和え 味噌汁
	20	21	22	23	24	25	26
朝食	ごはん 野菜天煮 もずく オレンジ 味噌汁 梅干し	ごはん ミートボール かぼちゃサラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	ごはん 玉子豆腐 オクラごま和え フルーツ 味噌汁 味付け海苔	ごはん スクランブルエッグ ごぼうサラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	ごはん 白花豆甘煮 ひじき煮 バナナ 味噌汁 漬物	ごはん 目玉焼き ブロッコリーサラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	ごはん ごぼう天 とろろ キウイ 味噌汁 味付け海苔
昼食	ごはん 豚肉の生姜焼き 里芋の含め煮 白菜なめ煮和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグ スパゲティーソテー セロリサラダ 味噌汁	ごはん 牛肉おろし煮 五目豆 ほうれん草のお浸し 味噌汁	ごはん 赤魚煮付け うの花炒り煮 オクラの錦糸和え あんかけ茶碗蒸し	ごはん 伊勢うどん 筑前煮 切干大根サラダ デザート	ごはん 八宝菜 水餃子 春雨の中華和え デザート	ごはん 牛肉の土手煮 きのこのソテー きゅうりの酢の物 吸物
夕食	ごはん 鯉の南蛮漬け エビしんじょう 菜の花塩昆布和え 吸物	ごはん 鰻の柚子胡椒あんかけ かぼちゃ煮付け 春菊のごま和え 吸物	ごはん 魚のムニエル 炒り豆腐 茄子のしそ和え 吸物	ごはん 豚肉と野菜炒め 長芋の白煮 和風ピクルス 味噌汁	ごはん 鶏肉のホイル蒸し がんも煮 ひじきサラダ 漬汁	ごはん カレイ照焼き 白菜とあげの煮浸し 白和え 豚汁	ごはん サバの香味ダレ 冬瓜煮 ほうれん草柚子和え 味噌汁
	27	28	29	30	31		
朝食	ごはん オムレツ サラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	ごはん 野菜天煮 もずく ぶどう 味噌汁 漬物	ごはん 冷奴 切干大根煮 ヨーグルト 味噌汁 梅干し	ごはん 温泉玉子 昆布炒め煮 バナナ 味噌汁 味付け海苔	ごはん ケチャップソテー ポテトサラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ		
昼食	ごはん 鮭の野菜あんかけ 厚揚げ煮 もやしのレモン醤油和え 漬汁	ごはん 冷やし豚しゃぶ 豆腐と海老のあっさり煮 しめじのごま和え 味噌汁	ごはん 天ぷら盛り合わせ 五目豆 海藻サラダ 味噌汁	ごはん 豚肉の生姜炒め 人参しりしり 白菜の梅肉和え 味噌汁	うなぎ丼 さつま芋のレモン煮 小松菜の和え物 吸物		
夕食	ごはん 肉じゃが きんぴらごぼう 茄子の生姜和え 味噌汁	ごはん 鰻の山椒焼 里芋そぼろ煮 水菜とはんぺんのサラダ 漬汁	ごはん ポークチャップ風 枝豆とえび炒め カリフラワーサラダ わかめスープ	ごはん 鰻大根 ゴーヤチャンプル チンゲン菜梅和え 吸物	ごはん 蒸し鶏のごまだれ さつまいも甘煮 菜の花胡麻和え 味噌汁		