

予定献立表 令和 7 年 7 月



※食材の都合等による献立の変更があります

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	
朝	米飯 ・チキンナゲット ・豆ひじき ・鉄之助フリカケ(カツオ) ・みそ汁(キャベツ・人参) ・牛乳(CaとFe)	米飯 ・たまご豆腐 ・(たまご豆腐のタレ) ・ひじき煮 ・鉄之助フリカケ(タラコ) ・みそ汁(白菜・油揚げ) ・牛乳(CaとFe)	米飯 ・めかぶ ・ポトフ ・鉄之助フリカケ(サケ) ・みそ汁(茄子・麩) ・牛乳(CaとFe)	米飯 ・ハンバーグ ・切干大根煮 ・鉄之助フリカケ(ノリゴマ) ・みそ汁(キャベツ・ホウレンソウ) ・牛乳(CaとFe)	米飯 ・鰯の梅煮 ・ちくわと昆布煮 ・鉄之助フリカケ(タマゴ) ・みそ汁(大根・人参) ・牛乳(CaとFe)	米飯 ・納豆 ・れんこんマリネ ・みそ汁(冬瓜・厚揚げ) ・牛乳(CaとFe)	米飯 ・ししゃも ・大豆五目煮 ・鉄之助フリカケ(タマゴ) ・みそ汁(キャベツ・油揚げ) ・牛乳(CaとFe)	米飯 ・チーズはんぺん ・ひじき煮 ・鉄之助フリカケ(ノリゴマ) ・みそ汁(麩・大根) ・牛乳(CaとFe)	米飯 ・たまご豆腐 ・(たまご豆腐のタレ) ・切干大根煮 ・鉄之助フリカケ(タラコ) ・みそ汁(茄子・人参) ・牛乳(CaとFe)	米飯 ・オムレツ ・豆ひじき ・鉄之助フリカケ(サケ) ・みそ汁(キャベツ・人参) ・牛乳(CaとFe)	
昼	・赤飯 ・魚の照焼き(カレイ) ・(付)ふき ・茄子の辛子和え ・清汁(うどん) ・デザート(ブルーベリー)	・ナポリタン ・スコッチエッグ ・(付)アスパラのソテー ・クラムチャウダー ・デザート(キウイ)	米飯 ・鶏肉の香味ソテー ・(付)ピーマン・玉葱 ・コールスローサラダ ・オニオンスープ ・デザート(パイ)	米飯 ・フライ ・もやしナムル ・中華スープ(玉葱・人参) ・デザート(マンゴー)	・食パン ・魚のカレームニエル(カレイ) ・(付)ソテー ・南瓜サラダ ・コンソメスープ(玉葱・小松菜) ・デザート(飲物)	米飯 ・鮭のバターポン酢 ・和風コールスローサラダ ・清汁(小松菜・巻き麩) ・デザート(りんご缶)	・七夕そうめん ・三色しゅうまい ・揚げ出し茄子 ・デザート(すいか) 	米飯 ・魚のパン粉焼き(カレイ) ・(付)アスパラ・玉葱 ・厚揚げの味噌炒め ・清汁(えのき・ホウレン草) ・デザート(ブルーベリー)	米飯 ・ポークカレー ・さつま芋サラダ ・デザート(ヨーグルト)	米飯 ・魚の甘酢和え(カレイ) ・冬瓜のかにあんかけ ・豚汁 ・デザート(りんごコンポート)	
夕	米飯 ・酢豚 ・卵とじ(タケノコ) ・中華スープ(もずく)	米飯 ・豚肉の生姜焼き ・(付)キャベツ ・大根五目あえ ・清汁(青さ)	米飯 ・魚のきのこ蒸し ・くるみ白和え ・みそ汁(玉葱・ワカメ)	米飯 ・肉じゃが ・和え物(白菜・モロヘイヤ) ・清汁(もずく)	米飯 ・豚肉のなす味噌炒め ・がんもどきの煮物 ・清汁(巻き麩・葱)	米飯 ・チキンカツの梅マヨソース ・マカロニのオーロラサラダ ・はんぺんピザ風焼き ・ホウレン草のわさび和え	米飯 ・鶏肉の照焼き ・(付)カリフラワー ・ミモザ風サラダ ・清汁(椎茸・葱)	米飯 ・チンジャオロース ・餃子 ・中華スープ(コーンと卵)	米飯 ・魚のタルタル焼き ・(付)ブロッコリー ・モロヘイヤとトマトサラダ ・清汁(長芋・人参)	米飯 ・鶏肉のママレード焼き ・(付)インゲン ・和風コールスローサラダ ・清汁(ほうれん草・麩)	
	11日(金)	12日(土)	13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)	
朝	米飯 ・冷やっこ ・(しょうゆ) ・れんこんの梅和え ・鉄之助フリカケ(タマゴ) ・みそ汁(油揚げ・冬瓜) ・牛乳(CaとFe)	米飯 ・温泉卵 ・(付)温泉卵のタレ ・ちくわと昆布煮 ・みそ汁(長芋・人参) ・牛乳(CaとFe)	米飯 ・納豆 ・金平ごぼう ・みそ汁(キャベツ・麩) ・牛乳(CaとFe)	米飯 ・もずく ・豆ひじき ・鉄之助フリカケ(カツオ) ・みそ汁(南瓜・油揚げ) ・牛乳(CaとFe)	米飯 ・アンサンブルエッグ ・切干大根煮 ・鉄之助フリカケ(ノリゴマ) ・みそ汁(冬瓜・人参) ・牛乳(CaとFe)	米飯 ・たまご豆腐 ・(たまご豆腐のタレ) ・切昆布大豆 ・鉄之助フリカケ(タラコ) ・みそ汁(白菜・油揚げ) ・牛乳(CaとFe)	米飯 ・豆腐のふわふわ ・ひじき煮 ・鉄之助フリカケ(サケ) ・みそ汁(大根・春菊) ・牛乳(CaとFe)	米飯 ・ささみフライ ・ちくわと昆布煮 ・鉄之助フリカケ(ノリゴマ) ・みそ汁(茄子・キャベツ) ・牛乳(CaとFe)	米飯 ・鮭の塩焼き ・金平ごぼう ・鉄之助フリカケ(タマゴ) ・みそ汁(白菜・油揚げ) ・牛乳(CaとFe)	米飯 ・納豆 ・梅れんこん ・みそ汁(キャベツ・人参) ・牛乳(CaとFe)	
昼	米飯 ・ミックスフライ ・(付)アスパラ ・和え物(胡瓜) ・みそ汁(茄子・ベーコン) ・デザート(ゼリー)	・パン ・魚のチーズパン粉焼き ・(付)人参のグラッセ ・ほうれん草のミルク煮 ・コンソメスープ(玉葱・パセリ) ・デザート(ジュース)	米飯 ・ハヤシライス ・ポテトサラダ ・デザート(ヨーグルト)	米飯 ・三色丼(鮭) ・あちら風 ・みそ汁(えのき・ワカメ) ・デザート(みかん缶)	米飯 ・鶏肉の梅ソース ・(付)ほうれん草・人参 ・玉葱の竹輪炒め ・清汁(キャベツ・蒲鉾) ・デザート(ブルーベリー)	米飯 ・魚ピザ風 ・マカロニサラダ ・オニオンスープ ・デザート(りんご缶)	・ちゃんぽん ・海老焼売 ・(付)青梗菜 ・杏仁豆腐	米飯 ・魚の甘酢あん(カレイ) ・(あん) ・含め煮(高野豆腐) ・清汁(あおさ・葱) ・デザート(みかん缶)	・パン ・クリームシチュー ・胡瓜のマリネ ・飲物(ぶどう)	米飯 ・豚肉の柚子マヨソース ・(付)オクラ・人参 ・焼き茄子 ・みそ汁(南瓜・玉葱) ・デザート(ミックスフルーツ)	
夕	米飯 ・魚の西京焼き(鯖) ・(付)青梗菜・しめじ ・大根金平風 ・清汁(巻き麩・葱)	米飯 ・回鍋肉 ・カリフラワーの和え物 ・中華スープ(友)	米飯 ・香る鮭のバター醤油 ・揚げ出し豆腐 ・ミニ焼きそば ・白菜のあっさり和え	米飯 ・豚肉のみそ焼き ・(付)ピーマン ・なすさっぱり炒め ・清汁(麩・小松菜)	米飯 ・魚の幽庵焼き(カレイ) ・(付)菜花 ・じゃが芋明太ソテー ・みそ汁(もやし・人参)	米飯 ・麻婆豆腐(塩) ・和え物(モロヘイヤ) ・中華スープ(椎茸・貝割)	米飯 ・魚のレモン蒸し ・(付)さつま揚げ・しめじ ・乾物の和え物 ・みそ汁(玉葱・人参)	米飯 ・親子丼 ・長芋の梅和え ・みそ汁(大根・麩)	米飯 ・魚のチャンチャン焼き(鮭) ・ゴーヤのさっぱりソテー ・清汁(わかめ)	米飯 ・白身魚のパイタン鍋風 ・蓮根と枝豆の炒め物 ・春巻き ・ヒジキとエノキの中華和え	
	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)
朝	米飯 ・ピカタ ・ひじき煮 ・鉄之助フリカケ(タラコ) ・みそ汁(里芋・麩) ・牛乳(CaとFe)	米飯 ・冷やっこ ・(しょうゆ) ・白菜の中華あん ・鉄之助フリカケ(ノリゴマ) ・みそ汁 ・牛乳(CaとFe)	米飯 ・たまご豆腐 ・(たまご豆腐のタレ) ・豆ひじき ・鉄之助フリカケ(カツオ) ・みそ汁(大根・人参) ・牛乳(CaとFe)	米飯 ・五目厚焼玉子 ・ちくわと昆布煮 ・鉄之助フリカケ(タラコ) ・みそ汁(白菜・油揚げ) ・牛乳(CaとFe)	米飯 ・チキンカツ ・金平ごぼう ・鉄之助フリカケ(サケ) ・みそ汁(冬瓜・人参) ・牛乳(CaとFe)	米飯 ・鶏肉ごぼう入りバーグ ・豆ひじき ・鉄之助フリカケ(タマゴ) ・みそ汁(茄子・玉葱) ・牛乳(CaとFe)	米飯 ・納豆 ・里芋の鶏そぼろ ・みそ汁(キャベツ・人参) ・牛乳(CaとFe)	米飯 ・温泉卵 ・(温泉卵のタレ) ・切干大根煮 ・みそ汁(冬瓜・ホウレン草) ・牛乳(CaとFe)	米飯 ・肉詰めいなり ・ひじき煮 ・鉄之助フリカケ(タラコ) ・みそ汁(麩・白菜) ・牛乳(CaとFe)	米飯 ・ぶりのみぞれ揚げ ・ちくわと昆布煮 ・鉄之助フリカケ(カツオ) ・みそ汁(大根・油揚げ) ・牛乳(CaとFe)	米飯 ・冷やっこ ・(しょうゆ) ・大豆五目煮 ・鉄之助フリカケ(タラコ) ・みそ汁(茄子・厚揚げ) ・牛乳(CaとFe)
昼	・焼きそば ・お好み焼き ・中華スープ(玉葱・貝割) ・デザート(マンゴー)	・蒸しパン ・ポトフ ・ポタージュ ・コーヒー牛乳 ・チーズ	米飯 ・魚の焼き漬け(さば) ・(付)なす ・卵の花 ・みそ汁(南瓜・春菊) ・デザート(りんご缶)	米飯 ・鶏肉の塩麹焼き ・(付)ほうれん草・玉葱 ・冬瓜の煮物 ・みそ汁(キャベツ・青菜) ・デザート(みかん)	米飯 ・イタリアンオムレツ ・大根サラダ ・コンソメスープ(人参・玉葱) ・デザート(ブルーベリー)	・パン ・タンドリーチキン ・(付)ピーマンソテー ・白菜サラダ ・パスタスープ ・デザート(ジュース)	米飯 ・厚揚げグラタン風 ・豚肉の茄子味噌炒め ・清汁(小松菜・麩) ・デザート(パイ)	米飯 ・フライ(鮭のチーズフライ) ・(付)アスパラ・コーン ・キャベツの和風サラダ ・コンソメスープ(玉葱・人参) ・デザート(りんご)	米飯 ・炒り鶏 ・和え物(なめこ) ・みそ汁(もやし・油揚げ) ・デザート(みかん缶)	・冷やし中華 ・焼売 ・キャベツの和え物 ・中華スープ(ワンタン・葱) ・デザート(パイナップル)	米飯 ・うな井 ・胡瓜とワカメの和え物 ・清汁(巻き麩・葱) ・すいか 
夕	米飯 ・たらフライのタルタルソース ・根菜とベーコンのマスタード ・ミートボールのカレー煮込み ・白菜の和え物	米飯 ・カレー ・レンコンマリネ ・デザート(ヨーグルト)	米飯 ・牛肉の塩昆布炒め ・キャベツの酢の物 ・清汁(まりの麩・葱)	米飯 ・煮魚(カレイ) ・(付)大根 ・白和え ・みそ汁(人参・青梗菜)	米飯 ・肉じゃが(洋風) ・ブロッコリーのゴマ和え ・清汁(えのき・三つ葉)	米飯 ・魚のみぞれ煮(カレイ) ・(付)揚げ茄子 ・からし酢味噌和え ・清汁(椎茸・葉大根)	米飯 ・カレーの葱塩焼き ・春雨サラダ ・タッカルビ風 ・ひじきの煮物	米飯 ・カレー(ポーク) ・はんぺんサラダ ・デザート(ヨーグルト)	米飯 ・魚中華味噌焼き(鮭) ・(付)枝豆・コーン ・大根とワカメの和え物 ・中華スープ(人参・エノキ)	米飯 ・魚のパン粉焼き ・(付)アスパラ・コーン ・なすのからし和え ・コンソメスープ(トマト)	米飯 ・酢鶏 ・サラダ(人参・玉葱) ・中華スープ(青梗菜)