

2026年07月 月間献立表
(常食A2000)

朝			昼			夕						
7月1日 (水)	米飯 豚肉のマヨネーズ れんこんの青じそ 大根の生姜あん ひじきの煮物 ふりかけ(たまご) CaとFe牛乳	赤飯 生姜煮(加い) (付)焼きなす (トピノグ) サラダ(梅) すまし汁(麴) デザート(キウイ)	米飯 棒々鶏 (付) 春巻き 中華スープ(もずく)	7月11日 (土)	米飯 丼カツの香味ソース マカロニ中華炒め チヂミ 青菜のナムル ふりかけ(ササ) CaとFe牛乳	米飯 牛肉のステーキ 卵とし コンニャク(白菜) みかん缶	米飯 カレー(スープド) (トピノグ)枝豆 サラダ ヨーグルト	7月21日 (火)	米飯 豚肉のハンバーグ 丼カツ たまご カラのサラダ ふりかけ(カツオ) CaとFe牛乳	そば(丸天) (トピノグ)丸天 (トピノグ)わかめ (トピノグ)葱・天かす ししゃも 酢の物 カレー 飲み物	米飯 照り焼き(ぶり) (付)トマト和え(青菜) コンニャク煮 みそ汁(豆腐)	
7月2日 (木)	米飯 タウのみぞれかけ 炒めなます えびトマトクリーム 小松菜のお浸し ふりかけ(たまご) CaとFe牛乳	ハン(クロワッサン) イタリアンオムツ 白菜サラダ コンニャクスープ 飲み物	米飯 生姜焼き(豚肉) (付)玉葱(くし切) 塩昆布和え みそ汁(人参)	7月12日 (日)	米飯 タウのフライタルリーヌ スタート炒め ミートボール 白菜の和え物 ふりかけ(たまご) CaとFe牛乳	米飯 チーズハン粉焼き(鮭) (付)ソテー スパゲティサラダ 清汁(茄子) デザート(ブルーベリー)	米飯 甘酢漬(鶏肉) (たれ) (トピノグ)葱 煮物 みそ汁(菜の花)	7月22日 (水)	米飯 さわらの西京焼き 春雨の塩煮 カラカツ ひじき煮 ふりかけ(たまご) CaとFe牛乳	米飯 角煮 (付)卵 (青梗菜) たまごサラダ 中華スープ デザート(パイ缶)	米飯 カレーム(白身魚) (付)和え物 茄子のソテー 清汁(麴)	
7月3日 (金)	米飯 鶏つくね れんこんとたまご あじの大葉フライ ひじき中華炒め ふりかけ(たまご) CaとFe牛乳	米飯 麻婆豆腐 ハンソース 中華スープ(わかめ) デザート(みかん缶)	米飯 グランド風(白身魚) サラダ(マリネ) コンニャクスープ(シメジ)	7月13日 (月)	米飯 八宝菜 中華マッシュポテト 春巻き 大根のさっぱりサラダ ふりかけ(カツオ) CaとFe牛乳	米飯 ビビンバ(牛肉) (トピノグ)もやし・人参 (トピノグ)ほうれん草 (トピノグ)ハル・温泉卵 餃子 中華スープ デザート(パイ缶)	米飯 魚のみりん干し (付)煮物 温サラダ みそ汁(冬瓜)	7月23日 (木)	米飯 鶏天中華だれ 人参ナムル うすくす煮 青菜の胡麻和え ふりかけ(たまご) CaとFe牛乳	米飯 かば焼き風(うなぎ) (トピノグ)錦糸卵 (しそ) エビ酢 すまし汁 デザート(西瓜)	米飯 厚揚げのクリーム煮 マリネ みそ汁(白菜)	
7月4日 (土)	米飯 牛肉のチャップ マカロニちくわ チヂミ ほうれん草のナムル ふりかけ(ササ) CaとFe牛乳	米飯 チャップ焼き風(鮭) 酢の物 清汁(麴・青菜) デザート(パイ缶)	米飯 柚子マヨ(豚肉) (付)カラ タタキ風 みそ汁(玉葱)	7月14日 (火)	米飯 加いの葱塩焼き 春雨サラダ タカハシ風 ひじきの煮物 ふりかけ(ササ) CaとFe牛乳	ハン(あんぱん) コロッケ (付)キャベツ ポトフ(スープ) 飲み物	米飯 丼ソテー(鶏肉) (付)ドレ和え 大根金平 みそ汁(玉葱)	7月24日 (金)	米飯 豚肉のタカハシ風 マカロニサラダ じゃが芋の和風あん ひじきの炒め煮 ふりかけ(カツオ) CaとFe牛乳	ハン トマトのかき玉のせ(鮭) (トピノグ) イタリアン和え コンニャクスープ 飲み物	米飯 おろし大根(鶏肉) (たれ) (トピノグ)しそ ハン・炒め みそ汁(さつま芋)	
7月5日 (日)	米飯 鶏肉と野菜の中華 春雨の旨塩サラダ かに玉風ナムル 小松菜のナムル ふりかけ(ササ) CaとFe牛乳	米飯 あんかけ(白身魚) (あん) サラダ(胡瓜・ツナ) みそ汁(厚揚げ) デザート(マンゴ)	米飯 ハンバーグ(デミ) (付)ほうれん草 コールスローサラダ コンニャクスープ(カリフラワー)	7月15日 (水)	米飯 トマトのポークリテー マカロニの南瓜クリーム煮 肉団子 彩りマッシュポテト ふりかけ(たまご) CaとFe牛乳	米飯 幽庵焼き(ぶり) (付)高野豆腐の煮物 和え物 みそ汁(もやし) デザート(ぶどう缶)	米飯 木の葉丼 (トピノグ) さっぱり炒め みそ汁(長葱)	7月25日 (土)	米飯 豚バラ肉の豆乳ソース 大根のコンニャク炒め あじの大葉フライ 青菜の和え物 ふりかけ(ササ) CaとFe牛乳	米飯 鶏じゃが (トピノグ) ごま和え みそ汁(ブロッコリー) デザート(みかん缶)	米飯 中華みそ焼き(鯖) (付)ナムル 納豆 清汁(麴・青菜)	
7月6日 (月)	米飯 豚バラ肉豆乳ソース 大根のコンニャク炒め 鰯の大葉フライ 青梗菜のナムル ふりかけ(たまご) CaとFe牛乳	米飯 鶏肉と里芋の煮物 (トピノグ)イリヤ 酢味噌和え すまし汁(青さ) デザート(イチゴアイス)	米飯 塩麴焼き(鯖) (付)おかか和え ハン・カレー炒め みそ汁(しめじ)	7月16日 (木)	米飯 ハンバーグ ブロッコリーのソテー ミートスパゲティ バターコシ ふりかけ(ササ) CaとFe牛乳	そうめん つゆ ちくわ磯部 冬瓜の煮物 デザート(ドーナツ)	米飯 塩麴焼き(鮭) (付)和え物 ハン・の甘辛炒め みそ汁(もやし)	7月26日 (日)	米飯 照り焼き丼 ブロッコリー香味炒め 揚げ出し豆腐 大根のデリ風サラダ ふりかけ(たまご) CaとFe牛乳	米飯 ソース煮(加い) (付)煮物 たまごサラダ コンニャクスープ デザート(ブルーベリー)	米飯 塩昆布炒め(牛肉) 白菜の柚子和え みそ汁(里芋・菜の花)	
7月7日 (火)	米飯 すき焼き風煮 人参と卵の塩炒め 高野豆腐から揚げ のり塩大根 ふりかけ(カツオ) CaとFe牛乳	ちらし寿司 煮物 すまし汁(そうめん) デザート(ワガゼリー)	米飯 マーメイド焼き(鶏肉) (付)洋風煮 焼きなす (トピノグ)葱 みそ汁(厚揚げ)	7月17日 (金)	米飯 照り焼き丼 ブロッコリー・リック炒め 揚げ出し豆腐肉みそ 根菜サラダ ふりかけ(たまご) CaとFe牛乳	米飯 ミックスフライ (付)ソテー サラダ(大根) みそ汁(南関・青菜) デザート(バナナ)	米飯 あんかけ(鯖) (中華あん) 生姜和え 中華スープ	7月27日 (月)	米飯 さわらごま味噌焼き 小松菜のたまごあん 肉団子と和風ハン おからのサラダ ふりかけ(カツオ) CaとFe牛乳	米飯 回鍋肉(豚肉) たまごとし 中華スープ(冬瓜) デザート(ミックスフルーツ)	米飯 けんちん風(白身魚) (あん) ハン・炒め みそ汁(茄子)	
7月8日 (水)	米飯 加いのハンバーグ 炒めなます 豆腐ハンバーグ 小松菜の胡麻和え ふりかけ(ササ) CaとFe牛乳	ハン(サンドイッチ) クリームチュー ナムル (ケチャップ) 飲み物	米飯 ポークリテー(豚肉) (付)南瓜 サラダ(トマト) コンニャクスープ(カリフラワー)	7月18日 (土)	米飯 さわらの竜田 人参と卵旨塩炒め 揚げ出し豆腐 小松菜の胡麻和え ふりかけ(たまご) CaとFe牛乳	米飯 焼き鳥(鶏)丼 (トピノグ)しそ (トピノグ)紅生姜 わさびドレ和え みそ汁(白菜・青菜) デザート(ぶどう缶)	米飯 豚汁 納豆 みそ汁(玉葱)	7月28日 (火)	米飯 鶏肉・野菜 春雨の旨塩サラダ かに玉風ナムル 小松菜のナムル ふりかけ(ササ) CaとFe牛乳	米飯 ハン・醤油焼き(鮭) (付)和え物 がんも煮 みそ汁(青さ・あさり) デザート(ぶどう缶)	米飯 とんかつ (ソース) (付)ソテー 浅漬け風 みそ汁(厚揚げ)	
7月9日 (木)	米飯 鶏の唐揚げ コールスローサラダ マカロニカレー煮込み ハン・リマリネ ふりかけ(たまご) CaとFe牛乳	米飯 ムニエル(加い) (付)ソテー サラダ(人参) すまし汁(はんぺん) デザート(コンポート)	米飯 炊き合わせ 辛子和え(菜の花) みそ汁(えのき・麴)	7月19日 (日)	米飯 牛肉のスパゲティ炒め 丼ソツク 塩ひき春雨 のり塩大根 ふりかけ(ササ) CaとFe牛乳	米飯 南蛮漬(白身魚) (トピノグ) 加風味あんかけ みそ汁(麴・青菜) デザート(ミックスフルーツ)	米飯 トマト煮(鶏肉) ポテトサラダ コンニャク	7月29日 (水)	米飯 たらものムニエル 椎茸のスイートマリネ たけのこのオイスターソース ほうれん草ゼリー ふりかけ(ササ) CaとFe牛乳	ハン(ハンバーグ) レモン・オイルチン ドレ和え コンニャク(南瓜) コーヒー牛乳 デザート(バナナ)	米飯 トマト煮込み(鯖) (付)煮物 和え物 みそ汁(玉葱)	
7月10日 (金)	米飯 肉豆腐 南瓜のごまサラダ 春雨・野菜旨味炒め 大根きくらげ炒め ふりかけ(たまご) CaとFe牛乳	焼きそば しゅうまい (付)和え物 中華スープ 飲み物	米飯 きのこ蒸し(鯖) なすの田楽 すまし汁(麴)	7月20日 (月)	米飯 たらもの牛だしあん きくらげの卵炒め カラカツ さつま芋の甘煮 ふりかけ(ササ) CaとFe牛乳	米飯 筑前煮 (トピノグ)グリル・ソース あちら風 みそ汁(キャベツ) デザート(みかん缶)	米飯 味噌マヨ焼き(鯖) (付)玉葱 煮びたし 清汁(錦糸卵)	7月30日 (木)	米飯 白身フライと佃野菜 ピーマンの味噌ハン・ターナー からまよ 人参ゼリー ふりかけ(たまご) CaとFe牛乳	ラーメン(具) (スープ) 海老海鮮餃子 デザート(杏仁) 飲み物	米飯 干草焼き 鰯の梅煮 (付)ふき みそ汁(もずく・人参)	
メモ									7月31日 (金)	米飯 豚しゃぶ柚子おろし ほうれん草とマカロニ 春巻き 南瓜マッシュポテト ふりかけ(たまご) CaとFe牛乳	米飯 みそ焼き(鶏肉) (付)大根おろし 煮物 清汁(エビ) デザート(マンゴ)	米飯 ムニエル(白身魚) (ソース)トマト (付)ブロッコリー ピリ辛マヨサラダ コンニャクスープ(彩り)