

献立表 2026年7月

	日	月	火	水	木	金	土
				7/1	7/2	7/3	7/4
朝 食	夏野菜を食べましょう！ 暑い日が続き、夏本番になってきました。夏野菜は水分・ミネラルが豊富です。夏バテ防止のため、すずんで食べるようにしましょう。 ●トマト			中華かゆ(卵) 肉団子の旨煮 乳酸菌飲料 小付け(かつば漬)	ご飯 切干大根の煮付け みそ汁 ふりかけ(たらこCa) フルーツ(バナナ)	ご飯 はんぺんの炒り煮 みそ汁 小付け(板漬) フルーツ(バナナ)	ご飯 里芋そぼろあんかけ みそ汁 小付け(のり佃煮) フルーツ(バナナ)
昼 食	よく聞く名前でもある「リコピン」には強い抗酸化作用があり、紫外線による肌のダメージ抑制や、動脈硬化などを防ぐ働きがあります。 ●ナス なすに豊富に含まれるカリウムは、体内に溜まった塩分を体外に排出し、むくみ解消や高血圧を予防してくれる働きがあります。 ●ゴーヤ ゴーヤにはビタミンCが豊富に含まれます。ビタミンCには疲労回復や、免疫力向上に役立ちます。種と綿の部分に苦味があるため、スプーンで種をきちんと取り除き、塩もみした後にさっと通過しすると、苦みが和らぎます。			ご飯 カレーの煮つけ カニカマと卵のあっさり炒め 白菜の和え物 みそ汁	味噌ラーメン 海鮮シューマイ 青梗菜のナムル フルーツ(みかん缶)	豚丼 五目厚焼き玉子 長しと胡瓜の生妻和え ずまし汁	ご飯 メルルーサの南蛮漬け カレー炒め 菜の花のお浸し みそ汁
15時 タ 食				パンケーキ(トースト用)	白蒸しまんじゅう	和のパンケーキ(抹茶クリーム)	青りんごゼリー
	7/5	7/6	7/7	7/8	7/9	7/10	7/11
朝 食	パン(バターロール) じゃが芋とベーコン炒め コンソメスープ ヨーグルト	ご飯 角餅の炒り煮 みそ汁 ふりかけ(さけCa) フルーツ(バナナ)	ご飯 奥野豆腐煮 みそ汁 小付け(たいみそ)	雑炊(野菜) 卵のたまご 乳酸菌飲料 小付け(かつば漬) フルーツ(バナナ)	ご飯 五目煮 みそ汁 ふりかけ(のりたまごCa)	ご飯 じゃが芋とちくわの煮物 みそ汁 小付け(板漬)	ご飯 ふき煮 みそ汁 ふりかけ(たらこCa)
昼 食	ご飯 豚肉の生妻炒め かぼちゃの煮物 ごぼうサラダ かきたま汁	ご飯 ほきの歯庵焼き がんもとの煮付け ブロッコリーツナ和え みそ汁	ぶっかけそうめん 夏野菜の天ぷら 里芋ずんだ和え フルーツ(黄桃缶)	ご飯 鶏肉から揚げ 人参さつと煮 ほうれん草おろし和え みそ汁	ご飯 和風ハンバーグ かぼちゃのソテー アロエの胡麻ドレ和え コンソメスープ	ご飯 厚揚げと豚肉の味噌炒め 冬瓜カニあんかけ 玉ねぎサラダ かきたま汁	ご飯 たらのボン酢ソテー さつま芋と豚肉煮 白菜おかか和え ずまし汁
15時 タ 食	ベルギーワッフル	たい焼き	いちごゼリー	ドーナツ	プリン	抹茶蒸しまんじゅう	メロンゼリー
	7/12	7/13	7/14	7/15	7/16	7/17	7/18
朝 食	パン(レーズンロール/パン) 野菜スクランブルエッグ コンソメスープ ヨーグルト フルーツ(バナナ)	ご飯 かほちゃそぼろ煮 みそ汁 ふりかけ(のりかつおCa)	ご飯 はんぺん煮付け みそ汁 小付け(のり佃煮) フルーツ(バナナ)	雑炊(ツナ) 水菜さつと煮 乳酸菌飲料 小付け(かつば漬)	ご飯 干ししい入り大根煮 みそ汁 ふりかけ(さけCa) フルーツ(バナナ)	ご飯 キャベツとさつま揚げの梅煮 みそ汁 小付け(板漬)	ご飯 肉詰めいなり煮 みそ汁 ふりかけ(のりたまごCa) フルーツ(バナナ)
昼 食	ご飯 さばの味噌煮 キャベツと干ししいの炒め おからサラダ ずまし汁	ご飯 ほきの磯辺揚げ 豆腐田楽 ごぼう胡瓜ドレ和え ずまし汁	ご飯 照りマヨチキン さつま芋と糸昆布煮 冷奴 みそ汁	ご飯 牛肉コロッケ 厚揚げそぼろあんかけ 枝豆のサラダ みそ汁	ご飯 豚すき鍋 カリアワー炒め パンパキンサラダ みそ汁	ご飯 ポークカレーライス カキクリームコロッケ コールスロ ヨーグルト	ご飯 厚揚げの角煮風 里芋の煮つこがし 春雨中華和え みそ汁
15時 タ 食	ミニオムレット	オレンジゼリー	黒糖蒸しまんじゅう	パウムクーヘン	抹茶ゼリー	今川焼	ミニオムレット
	7/19	7/20	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25
朝 食	パン(スタンダードパン) Mixベジ入り炒り卵 コンソメスープ ジュース(100%果汁)	ご飯 豆腐とカニの旨煮 みそ汁 ふりかけ(たらこCa)	ご飯 白菜フレーク煮 みそ汁 小付け(梅びしお) フルーツ(バナナ)	雑炊(きのこ) ちくわの煮物 乳酸菌飲料 小付け(かつば漬) フルーツ(バナナ)	ご飯 キャベツ炒め みそ汁 ふりかけ(のりかつおCa)	ご飯 ピーマンとはんぺんの甘辛炒め みそ汁 小付け(のり佃煮) フルーツ(バナナ)	ご飯 厚揚げの煮物 みそ汁 ふりかけ(のりたまごCa) フルーツ(バナナ)
昼 食	ご飯 赤魚の中華香味ソース じゃが芋そぼろ煮 ほうれん草のお浸し みそ汁	赤飯 天ぷら がんもとの煮付け ほうれん草お浸し ずまし汁 フルーツ(みかん缶)	ご飯 チキンのBBQソテー ほうれん草炒め物 マカロニサラダ みそ汁	焼きそば 焼売 大根サラダ みそ汁	ご飯 鶏肉のもろみ焼き 高野豆腐煮 五目とろろ ずまし汁	うなぎ丼 炊き合わせ もやしとゆかり和え 茶碗蒸し	ご飯 カレーの角煮風 さつま芋甘煮 白菜おかか和え みそ汁
15時 タ 食	マンガープリン	りんごゼリー	たい焼き	グレープゼリー	和のパンケーキ	ドーナツ	抹茶蒸しまんじゅう
	7/26	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31	
朝 食	パン(バターロール) クリーム煮 コンソメスープ ヨーグルト	ご飯 厚焼き玉子 みそ汁 ふりかけ(おかか)	ご飯 里芋とイカボール煮 みそ汁 小付け(たいみそ) フルーツ(バナナ)	雑炊(カニカマ) 揚げ茄子の煮渡し 乳酸菌飲料 小付け(かつば漬) フルーツ(バナナ)	ご飯 キャベツと角天のゴマ煮 みそ汁 小付け(のり佃煮) フルーツ(バナナ)	ご飯 しんじょのあんかけ みそ汁 小付け(板漬)	
昼 食	ご飯 ひじき入り豆腐ハンバーグ いんげんの金平 ポトフサラダ みそ汁	ご飯 ホキのホイル焼き じゃが芋たらこ炒め オクラとささみの和え物 ずまし汁	ご飯 チキンピカタ さつま芋バター煮 きゅうりとハムの和え物 コンソメスープ	とろろそば ピーマン肉詰めフライ 切干と木耳のポン酢和え フルーツ(みかん缶)	ご飯 M&Mのチャンチャン焼き がんもとの煮付け 白菜の生妻和え かきたま汁	ご飯 たらの照りマヨ焼き もやしとひき肉炒め おろし和え みそ汁	
15時 タ 食	オレンジゼリー	パウムクーヘン	白蒸しまんじゅう	コーヒゼリー	ベルギーワッフル	プリン	
	7/32	7/33	7/34	7/35	7/36	7/37	7/38
朝 食	パン(トースト用) 鶏肉のトマトソースかけ 青梗菜の塩炒め コンソメスープ	ご飯 豚しゃぶ かほちゃの煮付け みそ汁	ご飯 さばの柚子味噌焼き もやし炒め ずまし汁	ご飯 豚肉とチンゲン菜の炒め物 アロエとたまごサラダ みそ汁	ご飯 新豚肉団子 海藻サラダ 中華スープ	ご飯 鶏肉の塩焼焼き 切干大根の煮付け みそ汁	ご飯 鶏肉の塩焼焼き 切干大根の煮付け みそ汁