

〇〇 令和7年 7月 献立表 〇〇 [サレバ常食]

		1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)	6(日)	
朝	食	チョコチップスナックパン 牛乳 ポークビーンズ	米飯(米50) 味噌汁(厚揚げ・小松菜) ほうれん草サラダ ヨーグルト	薄皮ミニ(白あん) 牛乳 切り干し大根の煮物	米飯(米50) みそ汁(じゃがいも) ほうれん草の煮渡し ジャョア(ストロベリー)	薄皮ミニ(クリーム) 牛乳 カレーソテー	おじや(鶏ミンチ) みそ汁(キャベツ) 野菜炒め ヨーグルト	
昼	食	米飯(米50) 牛肉の冷しゃぶ 田舎煮 味噌汁(しめじ) フルーツ(みかん缶)	山菜の炊き込みご飯 魚の照り焼き(ブリ) 胡瓜ともやし酢の物 味噌汁(さつまいも)	蕎麦ご飯 天ぷらそば カニかまのサラダ バナナ(1/2)	米飯(米50) だし巻き卵と野菜の煮物 もやしの酢の物 みそ汁(かぼちゃと油揚げ) フルーツ(もも缶)	たけのこの炊き込みご飯 焼き魚 茄子といかのごま味噌和え 五色なます すまし汁(卵豆腐)	米飯(米50) オムレツ 和風サラダ クラムチャウダー たくあん漬	
昼	間食	やわらかサブレ(ミルク味)	抹茶蒸しパン	黒糖饅頭	カスタードケーキ	グレープゼリー	みずまんじゅう	
夕	食	米飯(米50) カニ卵あんかけ 春雨サラダ すまし汁(豆腐) たくあん漬	五目チャーハン 餃子 大根サラダ 卵スープ バナナ(1/2)	米飯(米50) 親子煮 茄子といかのごま味噌和え フルーツ(みかん缶)	米飯(米50) ミートローフ ポテトサラダ 味噌汁(厚揚げ・小松菜) たまごふりかけ	米飯(米50) 豆腐とほたて貝の旨煮 ツナの酢の物 バナナ(1/2) なすの浅漬け	米飯(米50) 厚揚げのあんかけ チキンサラダ みそ汁(もやし) フルーツ(もも缶)	
朝	食	米飯(米50) みそ汁(玉葱) ｷｬﾌﾞとまぐろﾌﾙｰｸの和え ｼﾞｮｱ(ｽﾄﾚﾌﾞﾘｰ)	スナックパン(さつまいも) 牛乳 ポトフ風	薄皮ミニ(あんパン) 牛乳 ポークビーンズ	米飯(米50) みそ汁(大根) 納揚げと小松菜の煮物 ヨーグルト	チョコチップスナックパン 牛乳 パンブキンサラダ(朝食用)	おじや(生妻) 味噌汁(さつまいも) ほうれん草サラダ	
昼	食	ちらし寿司 ミニ天ぷら ほうれん草のくるみ和え フルーツ(すいか) すまし汁(そうめん)	米飯(米50) 魚の南蛮漬 まさきと大根おろしのごま 味噌汁(厚揚げ・小松菜) フルーツ(もも缶)	米飯(米50) 鮭のチャンチャン焼き ブロッコリーのサラダ みそ汁(豆腐と小松菜) バナナ(1/2)	ゆかりごはん おろしぶっかけ温うどん チキンサラダ フルーツ(キウイ)	米飯(米50) デミグラスソースハンバーグ エビと胡瓜の酢のもの コーンスープ たくあん漬	親子丼 揚げだし豆腐のおろし煮 みそ汁(かぼちゃ) フルーツ(もも缶)	米飯(米50) 魚の塩焼き みそ汁(じゃがいも) バナナ(1/2)
昼	間食	七夕杏仁	バナナカステラ	レモンケーキ	バームクーヘン	とけいあいスイズデザート	ミニどら焼き	
夕	食	米飯(米50) 豚肉しょうが焼き きゅうりとｼﾗﾈの酢の物 みそ汁(豆腐と鮭) バナナ(1/2)	木の葉丼 春菊のごまあえ すまし汁(豆腐) フルーツ(キウイ)	ハヤシライス ほうれん草のごま味噌あえ 福神漬 コンソメスープ	米飯(米50) すき焼き風煮 なます みそ汁(豆腐と小松菜) 漬物(きゅうり漬)	ひじきご飯 枝豆とえびの卵焼き オーロラサラダ フルーツ(リンゴ)	米飯(米50) さわらの味噌焼き ごま豆腐 鶏レバーの味噌煮 けんちん汁	米飯(米50) 揚げ豆腐そぼろあん 五色和え みそ汁(茄子) フルーツ(みかん缶)
朝	食	米飯(米50) みそ汁(豆腐と鮭) 煮渡し ｼﾞｮｱ(ｽﾄﾚﾌﾞﾘｰ)	薄皮ミニ(白あん) 牛乳 チンゲン菜のソテー	米飯(米50) みそ汁(玉葱) ｷｬﾌﾞとまぐろﾌﾙｰｸの和え ﾓｰﾙﾄﾞ ﾓｰﾙﾄﾞ	米飯(米50) みそ汁(玉葱) 玉葱とソーセージのソテー ｼﾞｮｱ(ｽﾄﾚﾌﾞﾘｰ)	スナックパン(さつまいも) 牛乳 大豆サラダ	おじや(鮭ﾌﾚｰｸ) 味噌汁(さつまいも) 納揚げと小松菜の煮物 ｼﾞｮｱ(ｽﾄﾚﾌﾞﾘｰ)	
昼	食	米飯(米50) メンチカツ しらあえ みそ汁(じゃがいも) なすの浅漬け	米飯(米50) 豚肉さっぱり梅煮 キャベツのサラダ 根菜の汁(具だくさん味噌) バナナ(1/2)	米飯(米50) 魚の味噌煮 オクラとえびのしょうが みそ汁(なめこ) フルーツ(キウイ)	米飯(米50) 茄子麻婆豆腐 ほうれん草のナムル 卵スープ フルーツ(もも缶)	夏野菜カレー キャベツのごま酢和え 福神漬 フルーツ(パイナップル)	うなぎ丼 夏野菜の煮渡し すまし汁(えのき) フルーツ(パイナップル)	米飯(米50) 蒸し魚のタルタルソース 和風サラダ コンソメスープ バナナ(1/2)
昼	間食	たご焼き(冷菜)	やわらかおかき	さつまいも蒸しパン	りんごゼリー	わらび餅	カスタードケーキ	
夕	食	米飯(米50) 変わり肉じゃが ツナの酢の物 みそ汁(豆腐となめこ) きゅうりの浅漬け	米飯(米50) オムレツ ゴマ酢和え(切り干し) コンソメスープ きゅうりの浅漬け	蕎麦ごはん 冷やし中華 餃子 フルーツ(みかん缶)	三色丼 ブロッコリーのサラダ けんちん汁	米飯(米50) 親子煮 春菊とめじろの和え すまし汁(えのき)	米飯(米50) 鶏のマスタード焼き ひじきのサラダ フルーツ(もも缶)	米飯(米50) 和風ハンバーグ 五色和え みそ汁(茄子) フルーツ(もも缶)
朝	食	米飯(米50) 味噌汁(絹ごし豆腐) ポークビーンズ	チョコチップスナックパン 牛乳 大豆サラダ	薄皮ミニ(クリーム) 牛乳 ブロッコリーとトマト	米飯(米50) みそ汁(玉葱) 小松菜の煮渡し ヨーグルト	スティックパン(プレーン) 牛乳 サツマイモサラダ(朝食用)	おじや(ﾈｸﾏｰ) みそ汁(じゃがいも) 小松菜の煮渡し ﾔｸﾙﾄ	
昼	食	米飯(米50) かぼちゃコロッケ チキンサラダ みそ汁(玉葱) 茄子の漬物	米飯(米50) 焼き魚 大根ともずくの酢の物 鶏レバーの味噌煮 みそ汁(玉葱)	米飯(米50) チキン南蛮 春菊のごまあえ コーンスープ たくあん漬	米飯(米50) 魚の味噌漬け焼き しらあえ みそ汁(豆腐と小松菜) バナナ(1/2)	巻き寿司(恋) 含め煮 あさりのすまし汁 フルーツ(もも缶)	米飯(米50) ミートローフ チキンサラダ コンソメスープ つば漬け	米飯(米50) 鮭のおろし煮 味噌のごま味噌和え みそ汁(豆腐と小松菜) バナナ(1/2)
昼	間食	栗入り饅頭	季節の和菓子(夏ひまわり)	小豆蒸しパン	ブルーチェ	アイス大福	ビスコ	
夕	食	米飯(米50) 厚揚げのあんかけ ほうれん草のごま味噌和え 豚汁 しば漬け	米飯(米50) 豚肉の中華風煮込み ブロッコリーのサラダ 金時豆の甘煮 たくあん漬	生妻ごはん 魚のムニエル ツナの酢の物 みそ汁(もやし)	米飯(米50) ゴーヤチャンプル 揚げ茄子の出し醤油かけ 酢そうめん	米飯(米50) 鶏つくねの照り煮 フレンチサラダ かきたま汁 フルーツ(パイナップル)	生妻ごはん 魚の煮付け 春菊のごまあえ みそ汁(キャベツ)	米飯(米50) 豚肉さっぱり梅煮 カニかまのサラダ 卵スープ のりたまごふりかけ
朝	食	米飯(米50) 味噌汁(しめじ) キャベツのソテー ｼﾞｮｱ(ｽﾄﾚﾌﾞﾘｰ)	薄皮ミニ(あんパン) 牛乳 玉葱とベーコンのソテー	米飯(米50) みそ汁(青菜) ｷｬﾌﾞとまぐろﾌﾙｰｸの和え ﾓｰﾙﾄﾞ	薄皮ミニ(チョコ) 牛乳 ひじきのサラダ			
昼	食	蕎麦ごはん 味噌ラーメン 餃子 和風サラダ フルーツ(みかん缶)	米飯(米50) ゴーヤチャンプル 和え物 みそ汁(なめこ) フルーツ(もも缶)	米飯(米50) 魚の煮付け 春雨サラダ みそ汁(かぼちゃと油揚げ) フルーツ(キウイ)	米飯(米50) 鶏肉のマヨネーズ焼き 夏野菜の煮渡し ミニそうめん(冷) バナナ(1/2)			
昼	間食	ソフトクレープ	和のパンケーキ(きなこ)	ほうじ茶プリン	シューアイス			
夕	食	米飯(米50) 魚の生姜煮 中華サラダ みそ汁(もやし) たかな漬	米飯(米50) 筑前煮 きゅうりとｼﾗﾈの酢の物 みそ汁(豆腐と鮭)	木の葉丼 マカロニサラダ みそ汁(豆腐と小松菜) フルーツ(みかん缶)	米飯(米50) カニ卵あんかけ キャベツのごま酢和え 鶏レバーの味噌煮 みそ汁(青菜)			