

2025年7月 献立表

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
朝 食			ご飯 みそ汁 なすの甘辛炒め 小松菜と蒸し鶏の和え物 ヨーグルト	ご飯 みそ汁 ハム入り野菜炒め 納豆 ヤクルト	ご飯 みそ汁 生揚げと野菜の炒り煮 えびきと白菜のお浸し ジョア	ご飯 みそ汁 つみれと野菜の煮物 カリフラワーのマリネ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 ブロッコリーのソテー キャベツのゆかり和え ヤクルト
昼 食			わかめご飯 みそ汁 鶏肉の梅肉焼き カリフラワーの薄くず煮 ヨーグルトフルーツソース	ご飯 コンソメスープ スパニッシュオムレツ 野菜のクリーム煮 パインのシロップ漬け	ご飯 すまし汁 ますのボン酢かけ きゅうりとかぶのサラダ 黄桃ダイス	ご飯 すまし汁 豚肉の柳川風煮 ゴーヤのおかかサラダ フルーツカクテル	ご飯 コンソメスープ 銀ひらすのカレームニエル ポテトサラダ パインのシロップ漬け
おやつ			プチケーキ	グレープゼリー	ワッフル	ヨーグルトパバロア	黒糖ケーキ
夕 食			ご飯 中華スープ えびと生揚げのチリソース かぶの含め煮 いんげんの生姜和え	ご飯 みそ汁 めばるの山椒煮 ひじきとさつま揚げの煮物 中華冷奴	ご飯 みそ汁 鶏肉のパン粉焼き さつま芋の金平 キャベツの辛子和え	ご飯 みそ汁 白身魚のねぎソース れんこんのソテー オクラのごま和え	ご飯 みそ汁 鶏肉と高野豆腐の旨煮 かぶの和風炒め いんげんの錦糸和え
	6	7	8	9	10	11	12
朝 食	ご飯 みそ汁 キャベツと生揚げの炒め物 なすのドレッシング和え ジョア	ご飯 みそ汁 はんぺんと野菜の煮物 三色煮豆 ヨーグルト	ご飯 みそ汁 ウインナーと野菜のスープ煮 ブロッコリーのチーズサラダ ヤクルト	ご飯 みそ汁 いんげんとさつま揚げの煮物 春菊のくるみ和え ジョア	ご飯 みそ汁 かぶと車麩の煮物 白菜のサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 卵と野菜の炒め物 さつま芋のサラダ ヤクルト	ご飯 みそ汁 チンゲン菜とシラスの煮物 カリフラワーの煮物 ジョア
昼 食	ご飯 中華スープ 肉団子の酢豚風 もやしの炒め物 オレンジ	七タそうめん かき揚げ 青りんごゼリー	ご飯 すまし汁 銀ひらすのみそ煮 ほうれん草と干しえびの炒め マンゴー	ご飯 中華スープ 豚肉のオイスターソース炒め じゃが芋のコンソメ煮 フルーツカクテル	かに寿司 三平汁 コーンコロッケ ブルーベリームース	ご飯 みそ汁 あじの塩焼き いんげんのごま和え みかんのシロップ漬け	ご飯 豆乳スープ メンチカツ かぼちゃの煮物 黄桃ダイス
おやつ	水ようかん	練り切り	せんべい	ピーナッツパン	コーヒーゼリー	プチシュー	パンケーキ
夕 食	ご飯 みそ汁 あじの香味焼き 切干大根の煮物 さつま芋のごまサラダ	ご飯 みそ汁 ふくさ卵焼き いんげんの炒め物 かぶとわかめのサラダ	ご飯 みそ汁 鶏肉と根野菜の炒め なすの揚げ浸し 春雨の酢の物	ご飯 みそ汁 めばるのチーズ焼き さつま芋のレモン煮 オクラのドレッシング和え	ご飯 みそ汁 筑前煮 カリフラワーの炒め 小松菜のお浸し	ご飯 中華スープ 豚肉と野菜の五目煮 えびシュウマイ ひじきサラダ	ご飯 みそ汁 銀ひらすの煮付け 大根のバター醤油炒め 煮豆
	13	14	15	16	17	18	19
朝 食	ご飯 みそ汁 もやしの干しえび炒め かぶのゆかり和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁 オムレツ かぼちゃのサラダ ヤクルト	ご飯 みそ汁 がんもと野菜の煮物 白菜のお浸し ジョア	ご飯 みそ汁 ひじきとさつま揚げの煮物 かぶのゆかり和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁 厚焼き玉子 白菜のサラダ ヤクルト	ご飯 みそ汁 里芋と人参の煮物 納豆のしらす和え ジョア	ご飯 みそ汁 ジャーマンポテト ほうれん草とツナの和え物 ヨーグルト
昼 食	ご飯 麻婆丼 中華スープ 玉ねぎのおかかサラダ パインのシロップ漬け	ご飯 みそ汁 さばの韓国風照り焼き 根野菜の炒り煮 みかんのシロップ漬け	ご飯 中華スープ えびと卵の塩炒め チンゲン菜のクリーム煮 黄桃ダイス	ご飯 コンソメスープ チキンピカタ きゅうりとアスパラのマリネ りんごダイス	ご飯 すまし汁 なすと豚肉のみそ炒め 車麩のそぼろあんかけ フルーツカクテル	ご飯 みそ汁 揚げ魚の野菜あん 竹輪入り切干大根の煮物 マンゴー	【土用の丑の日】 うな丼 すまし汁 とろろ和え 抹茶パバロア
おやつ	紅茶ケーキ	いちごムース	青りんごゼリー	ミニたい焼き	パンケーキ	ミルクムース	せんべい
夕 食	ご飯 すまし汁 肉団子と野菜の煮物 ほうれん草とツナのソテー じゃが芋のサラダ	ご飯 すまし汁 豚肉と野菜の中華炒め 里芋のずんだ和え 春雨サラダ	ご飯 みそ汁 たらの酒蒸し さつま芋と切り昆布の煮物 小松菜とかにかまのサラダ	ご飯 みそ汁 豆腐ステーキ明太ソース 冬瓜のひすい煮 人参のフレンチサラダ	ご飯 みそ汁 めばるの梅ソース さつま芋のレーズン煮 ほうれん草の生姜和え	ご飯 ポタージュ ミートボールのコンソメ煮 マカロニのカレーソテー トマトとそら豆のサラダ	ご飯 中華スープ えび玉あんかけ アスパラソテー 春雨のサラダ
	20	21	22	23	24	25	26
朝 食	ご飯 みそ汁 れんこんと竹輪の炒め煮 小松菜と蒸し鶏のサラダ ヤクルト	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ かぶの和風和え ジョア	ご飯 みそ汁 豆とひき肉のトマト炒め もやしのピーナッツ和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁 魚肉ソーセージの野菜炒め カリフラワーのサラダ ヤクルト	ご飯 みそ汁 白菜の卵とじ いんげんの和風ドレ和え ジョア	ご飯 みそ汁 肉詰めいなりの煮物 ブロッコリーのゆかり和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁 竹輪の野菜炒め かぶとわかめの梅和え ヤクルト
昼 食	ご飯 みそ汁 肉豆腐 チンゲン菜とあさりの炒め 白桃ダイス	ご飯 夏野菜チキンカレー コンソメスープ スパゲティーサラダ ヨーグルト和え	ご飯 すまし汁 豚肉の漬け焼きおろし添え 里芋の田楽 黄桃ダイス	ご飯 コンソメスープ アクアパッツァ 夏野菜の梅サラダ パインシロップ漬け	ご飯 中華スープ 生揚げの酢豚風 シュウマイ みかんのシロップ漬け	ご飯 みそ汁 銀ひらすの南部焼 ごぼうと里芋のみそ煮 バナナ	ご飯 すまし汁 豚肉の生姜焼き さつま芋サラダ 白桃ダイス
おやつ	黒糖まんじゅう	手作りプリン	栗水ようかん	いちごパバロア	プチケーキ	オレンジムース	吹雪まんじゅう
夕 食	ご飯 コンソメスープ たらのハーブグリル ズッキーニのガーリックソテー 菜の花のサラダ	ご飯 中華スープ チンジャオロース（鶏肉） 中華風煮 キャベツの中華和え	ご飯 みそ汁 白身魚のタルタルソース焼き アスパラの和風炒め オクラのボン酢和え	ご飯 すまし汁 いか団子と野菜の炒め かぼちゃのいとこ煮 チンゲン菜の辛子和え	ご飯 すまし汁 めばるの照り焼き かぶのふろふき キャベツとツナのサラダ	ご飯 みそ汁 鶏肉とピーマンの塩炒め なすの揚げ煮 もずくとオクラの酢の物	ご飯 みそ汁 豆腐のかに風味あんかけ 人参しりしり ほうれん草の磯和え
	27	28	29	30	31		
朝 食	ご飯 みそ汁 キャベツとウインナーのソテー きゅうりと大豆のサラダ ジョア	ご飯 みそ汁 目玉焼き 白菜と人参のサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 かぶのそぼろ煮 オクラとコーンのサラダ ヤクルト	ご飯 みそ汁 なすとピーマンの鍋しぎ もやしのごまドレ和え ジョア	ご飯 みそ汁 ミートオムレツ ほうれん草のお浸し ヨーグルト		
昼 食	ご飯 みそ汁 さばの甘辛煮 はんぺんのチーズ焼き フルーツカクテル	豆乳さっぱり冷やしうどん 小松菜とハムのサラダ 洋梨ダイス	ご飯 みそ汁 アジフライ さつま揚げと玉ねぎの煮物 黄桃ダイス	ご飯 みそ汁 肉じゃが ブロッコリーとハムの炒め みかんのシロップ漬け	パン コーンポタージュ ねぎ塩チキン カリフラワーのカレーソテー ヨーグルトフルーツソース		
おやつ	チョコパン	あずきプリン	ワッフル	枝豆蒸しパン	マンゴープリン		
夕 食	ご飯 すまし汁 鶏肉の塩麴焼き カレー風味煮 もやしとピーマンの和え物	ご飯 みそ汁 白身魚のバーベキューソース焼き なすのくず煮 春雨のひじきのサラダ	ご飯 中華スープ かに玉 ほうれん草の炒め物 カリフラワーの和え物	ご飯 ポタージュ めばるのトマトソース コンソメ煮 マカロニサラダ	ご飯 みそ汁 魚すり身の松風焼 ひじきの炒め煮 キャベツとツナのサラダ		

【特別養護老人ホームカメラ・ショートステイカメラ】

*都合により献立を変更することがあります。