

7月の献立表 2026/7/1~

		1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)	5 (日)	
朝			<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・明太子</li> <li>・玉子焼き</li> <li>・サラダ</li> <li>・茄子のお味噌汁</li> <li>・オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・サンドイッチ</li> <li>・食パン</li> <li>・チキンナゲット</li> <li>・サラダ</li> <li>・ココア</li> <li>・フルーツヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・ウインナー</li> <li>・温泉玉子</li> <li>・サラダ</li> <li>・南瓜のお味噌汁</li> <li>・キウイ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おにぎり2種</li> <li>・フルーツorゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チョココロネパン</li> <li>・食パン</li> <li>・フルーツジュース</li> </ul>
夜			<ul style="list-style-type: none"> <li>・冷やしぶっかけうどん</li> <li>・かしわごはん</li> <li>・胡瓜とトマトのサラダ</li> <li>・ゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・甘辛豚キャベツ</li> <li>・明太マヨパスタ</li> <li>・かきたま汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ビーフシチュー</li> <li>・サラダ</li> <li>・ビタミンサラダ</li> <li>・いちごミルクプリン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・照りたまチキン</li> <li>・サラダ</li> <li>・青菜とえのきの柚子和え</li> <li>・豆腐とえのきのすまし汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・チーズメンチカツ</li> <li>・サラダ</li> <li>・厚揚げとピーマンのオイスター炒め</li> <li>・ミネストローネスープ</li> </ul>
6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)	12 (日)	
朝	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ワッフル</li> <li>・食パン</li> <li>・ハムエッグ</li> <li>・サラダ</li> <li>・コンソメスープ</li> <li>・すいか</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・ミートボール</li> <li>・温泉玉子</li> <li>・サラダ</li> <li>・南瓜のお味噌汁</li> <li>・オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ホットサンド</li> <li>・食パン</li> <li>・コールスローサラダ</li> <li>・シリアル</li> <li>・フルーツヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・ウインナー</li> <li>・目玉焼き</li> <li>・サラダ</li> <li>・コンソメスープ</li> <li>・キウイ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おにぎり2種</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チーズハムパン</li> <li>・食パン</li> <li>・フルーツジュース</li> </ul>	
夜	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・豚の生姜焼き</li> <li>・サラダ</li> <li>・れんこんとひじきの胡麻マヨサラダ</li> <li>・にゅう麺</li> <li>・ゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ミートスパゲティ</li> <li>・サラダ</li> <li>・南瓜コロケ</li> <li>・鶏団子と春雨のスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鶏と野菜天</li> <li>・サラダ</li> <li>・ゴーヤチャンプルー</li> <li>・なめこのお味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ビビンバ丼</li> <li>・チョレギサラダ</li> <li>・ユッケジャンスープ</li> <li>・ゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鯖の味噌煮</li> <li>・サラダ</li> <li>・挽肉と茄子とピーマンの炒め物</li> <li>・だご汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・肉豆腐</li> <li>・白身魚の明太チーズ焼き</li> <li>・サラダ</li> <li>・南瓜のお味噌汁</li> </ul>	
13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)	18 (土)	19 (日)	
朝	<ul style="list-style-type: none"> <li>・きなこ揚げパン</li> <li>・食パン</li> <li>・ハムエッグ</li> <li>・サラダ</li> <li>・コーンスープ</li> <li>・りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・明太子</li> <li>・煮玉子</li> <li>・サラダ</li> <li>・さつま芋のお味噌汁</li> <li>・オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・パンケーキ</li> <li>・ウインナー</li> <li>・スクランブルエッグ</li> <li>・サラダ</li> <li>・ココア</li> <li>・バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・白身魚の味噌焼き</li> <li>・玉子焼き</li> <li>・サラダ</li> <li>・春雨スープ</li> <li>・キウイ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おにぎり2種</li> <li>・フルーツorゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・明太フランスパン</li> <li>・食パン</li> <li>・フルーツジュース</li> </ul>	
夜	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・チーズ牛丼</li> <li>・ビーンズサラダ</li> <li>・えのきとオクラのすまし汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・冷やしつけ麺</li> <li>・胡瓜とわかめの酢の物</li> <li>・フルーツポンチ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・ササミチーズカツ</li> <li>・サラダ</li> <li>・緑野菜の胡麻和え</li> <li>・豚汁</li> <li>・きなこ団子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・豚と野菜の塩タレ炒め</li> <li>・玉子たっぷりポテトサラダ</li> <li>・豆腐のお味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鶏のトマトチーズ焼き</li> <li>・サラダ</li> <li>・きのこベーコンのペペロンチーノ</li> <li>・大根と揚げのお味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・豚のスペアリブ</li> <li>・白身の磯辺揚げ</li> <li>・サラダ</li> <li>・春雨サラダ</li> <li>・えのきとわかめのすまし汁</li> </ul>	

\*夏野菜の季節ですね！夏野菜(茄子、ピーマン、トマトなど)はカリウム豊富で身体をクールダウンしてくれる作用があるのでじゃんじゃん食べましょう！

\*朝食には牛乳、コーヒー、紅茶を用意しています。


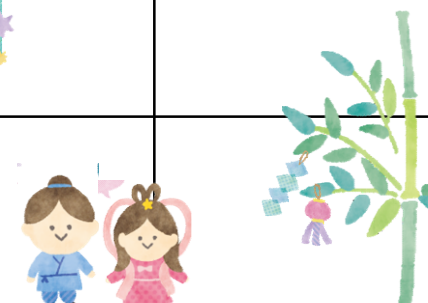
\*都合により、内容が変更になる場合がございます。予めご了承願います。



# 7月の献立表



2026/7/20~

	20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)	26 (日)
朝	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鮭の柚庵焼き</li> <li>サラダ</li> <li>じゃが芋のお味噌汁</li> <li>りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ホットドッグ</li> <li>食パン</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>コーンスープ</li> <li>パン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>焼き鯖</li> <li>サラダ</li> <li>茄子のお味噌汁</li> <li>オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ココア揚げパン</li> <li>食パン</li> <li>ハムエッグ</li> <li>サラダ</li> <li>コーンスープ</li> <li>キウイ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>白身魚の味噌焼き</li> <li>サラダ</li> <li>麩のお味噌汁</li> <li>すいか</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おにぎり2種</li> <li>フルーツorゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>チョコチップメロンパン</li> <li>食パン</li> <li>フルーツジュース</li> </ul>
夜	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>ヤンニョムチキン</li> <li>サラダ</li> <li>チーズチヂミ</li> <li>わかめと玉子のスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>ハンバーグおろしソース</li> <li>ナポリタン</li> <li>野菜のグリル&amp;サラダ</li> <li>コンソメスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>コーンご飯</li> <li>スパイシーグリルチキン</li> <li>サラダ</li> <li>根菜ゴロゴロひじき煮</li> <li>じゃが芋のお味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>酢豚</li> <li>切干ときゅうりとハムのサラダ</li> <li>春雨と玉子のスープ</li> <li>ごま団子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>チキン南蛮</li> <li>サラダ</li> <li>明太マヨパスタ</li> <li>小松菜と揚げのお味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>牛スタミナ炒め</li> <li>夏野菜の揚げ浸し</li> <li>豆腐のお味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>うな丼</li> <li>胡瓜とオクラの酢の物</li> <li>根菜のすまし汁</li> <li>きなこ団子</li> </ul>
	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	31 (金)		
朝	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>納豆</li> <li>のり</li> <li>コールスローサラダ</li> <li>ほうれん草のお味噌汁</li> <li>りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>フレンチトースト</li> <li>食パン</li> <li>チキンナゲット</li> <li>スクランブルエッグ</li> <li>サラダ</li> <li>グレープフルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>ウインナー</li> <li>スパゲティサラダ</li> <li>サラダ</li> <li>コンソメスープ</li> <li>オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>サンドイッチ</li> <li>食パン</li> <li>ミートボール</li> <li>サラダ</li> <li>ココア</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鮭の塩焼き</li> <li>サラダ</li> <li>麩のお味噌汁</li> <li>キウイ</li> </ul>		
夜	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>肉じゃが</li> <li>海老フライ</li> <li>サラダ</li> <li>南瓜のお味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>ポークチャップ</li> <li>サラダ</li> <li>厚揚げとピーマンとじゃこの炒めもの</li> <li>かきたま汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>チャーハン</li> <li>マーボー豆腐</li> <li>揚げ餃子</li> <li>サラダ</li> <li>長葱とわかめのスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>アジフライタルタルソース</li> <li>サラダ</li> <li>筑前煮</li> <li>きのこのすまし汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>はちみつ塩麩唐揚げ</li> <li>サラダ</li> <li>大根とわかめの柚子胡椒和え</li> <li>挽肉とキャバツの豆乳スープ</li> </ul>		

\*朝食には牛乳、コーヒー、紅茶を用意しています。

\*都合により、内容が変更になることがございます。予めご了承ください。