# 2025年　 7 月　予定献立表

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

| | 01日(火) | 02日(水) | 03日(木) | 04日(金) | 05日(土) |
|---|---|---|---|---|---|
| 朝 | 五目豆<br>菜の花と大根のサラダ<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>米飯150g<br>牛乳 | 大根のそぼろ煮<br>小松菜胡麻和え<br>味噌汁<br>米飯150g<br>ジョア | 白菜と豆腐のうま煮<br>白和え<br>味噌汁<br>米飯150g<br>牛乳 | はんぺんの卵とじ煮<br>いんげんのおかか和え<br>のり佃煮<br>味噌汁<br>米飯150g<br>ヨーグルト | 炒り豆腐<br>温泉卵<br>味噌汁<br>米飯150g<br>牛乳 |
| 昼 | オムライス(デミソース)<br>ブロッコリーのマリネ<br>白桃ムース<br>コンソメスープ | さばのごまだれ焼き<br>切干大根の変わり煮<br>玉ねぎとキュウリのサラダ<br>清汁<br>米飯150g | 担々麺<br>キャベツのさっぱり和え<br>杏仁豆腐 | 豚しゃぶ風<br>南瓜の煮物<br>ビーンズサラダ<br>味噌汁<br>米飯150g | エスカベッシュ<br>ふきの煮物<br>なすとしらすのしそ風味<br>コンソメスープ<br>米飯150g |
| おやつ | イチゴクリームどら焼き | | | おやき | |
| 夕 | 豚肉のポン酢炒め<br>かぼちゃのいとこ煮<br>キャベツのかにかま和え<br>味噌汁<br>米飯150g | 鶏肉のみぞれ煮<br>ニラ玉炒め<br>人参の和風サラダ<br>味噌汁<br>米飯150g | 赤魚の磯辺焼き<br>さつま芋と蓮根の胡麻炒め<br>酢の物<br>味噌汁<br>米飯150g | チキンカレーライス<br>福神漬け･らっきょう<br>チョレギサラダ | 豚バラ大根<br>チンゲンとツナの炒めもの<br>ブロッコリーのサラダ<br>味噌汁<br>米飯150g |

| | 06日(日) | 07日(月) | 08日(火) | 09日(水) | 10日(木) | 11日(金) | 12日(土) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝 | サラダステーキ<br>いんげんの和え物<br>味噌汁<br>米飯150g<br>りんごジュース | 魚河岸揚げの煮物<br>菜の花の和え物<br>味噌汁<br>米飯150g<br>牛乳 | エビボールの煮物<br>ブロッコリーピーナツ和え<br>うにソース<br>味噌汁<br>米飯150g<br>牛乳 | 野菜あんかけ<br>菜の花の辛子和え<br>味噌汁<br>米飯150g<br>牛乳 | さばの味噌煮<br>白菜の青じそ和え<br>味噌汁<br>米飯150g<br>ヨーグルト | 枝豆がんもの含煮<br>もやしの梅なめたけ<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>米飯150g<br>牛乳 | 炒り卵<br>キャベツサラダ<br>味噌汁<br>米飯150g<br>牛乳 |
| 昼 | 鶏肉のレモン焼き<br>里芋の煮物<br>ブロッコリーのツナ和え<br>味噌汁<br>米飯150g | ちらし寿司<br>星形ハンバーグ<br>七夕ゼリー<br>清汁 | さわらの南蛮漬<br>冬瓜の煮物<br>白菜の柚子香和え<br>清汁<br>米飯150g | ビーフカレーライス<br>福神漬け･らっきょう<br>大根サラダ<br>ジョア | 鶏肉の和風ムニエル<br>野菜のコンソメ煮<br>人参のマリネ<br>コーンスープ<br>米飯150g | 豚肉の生姜焼き<br>さつま揚げとふきの煮物<br>南瓜サラダ<br>味噌汁<br>米飯150g | たらのホイル焼き風<br>さつまいもの甘煮<br>アスパラのごまマヨ和え<br>味噌汁<br>米飯150g |
| おやつ | | | アイス(バニラ) | | | バナナケーキ | |
| 夕 | ほっけのごま焼き<br>ひじきの煮物<br>青菜とﾜｶﾒのしらす和え<br>清汁<br>米飯150g | 麻婆豆腐<br>ほうれん草の中華和え<br>焼売<br>わかめスープ<br>米飯150g | 豚肉と卵のオイスター炒め<br>高野豆腐の含煮<br>とろろ芋<br>味噌汁<br>米飯150g | ハムサラダフライ<br>ふきの煮物<br>もやしとニラの和え物<br>味噌汁<br>米飯150g | 赤魚の煮付<br>厚焼き卵<br>チンゲン菜の和え物<br>味噌汁<br>米飯150g | 茄子と鶏肉の甘酢丼<br>春雨マヨサラダ<br>きのこスープ | 豆腐ステーキのそぼろがけ<br>きゅうりの梅サラダ<br>米飯150g<br>金時煮豆<br>清汁 |

| | 13日(日) | 14日(月) | 15日(火) | 16日(水) | 17日(木) | 18日(金) | 19日(土) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝 | 揚げボールの煮物<br>いんげんのごま和え<br>味噌汁<br>米飯150g<br>りんごジュース | 三色いなりの含煮<br>小松菜のごま和え<br>味噌汁<br>米飯150g<br>ジョア | とりやわらか煮<br>おくらのなめたけ和え<br>味噌汁<br>米飯150g<br>牛乳 | 五目豆<br>キャベツの磯和え<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>米飯150g<br>野菜ジュース | 大根のそぼろ煮<br>白和え<br>味噌汁<br>米飯150g<br>牛乳 | がんもの含煮<br>いんげんのごま和え<br>のり佃煮<br>味噌汁<br>米飯150g<br>ヨーグルト | 野菜つみれの煮物<br>ほうれん草の錦糸和え<br>味噌汁<br>米飯150g<br>牛乳 |
| 昼 | おろしとんかつ<br>白菜とツナのうま煮<br>ブロッコリーのマリネ<br>味噌汁<br>米飯150g | スパニッシュオムレツ<br>桜えびと大根の煮物<br>ひじきとごぼうの和風サラダ<br>味噌汁<br>米飯150g | レタス炒飯<br>春巻き<br>三色ナムル<br>中華スープ | 鮭のバジル焼き<br>里芋の煮物<br>大根サラダ<br>味噌汁<br>米飯150g | 月見うどん<br>竹輪の磯辺揚げ<br>さつま芋とチーズのサラダ | カラフル油淋鶏<br>白菜のわさび和え<br>さつまいものミルク煮<br>味噌汁<br>米飯150g | うな丼<br>酢の物<br>フルーツ(すいか)<br>清汁 |
| おやつ | | | 牛乳寒天 | | | ドーナツ | |
| 夕 | 青椒肉絲<br>チンゲン菜と豆腐の中華煮<br>たたき胡瓜<br>清汁<br>米飯150g | 鯖のねぎ焼き<br>ポテトサラダ<br>切り昆布の煮付<br>味噌汁<br>米飯150g | 肉じゃが<br>アスパラベーコン炒め<br>人参サラダ<br>味噌汁<br>米飯150g | 鶏肉の治部煮<br>ニラ玉炒め<br>もやしとハムのサラダ<br>味噌汁<br>米飯150g | 厚揚げのオイスター炒め<br>なすの揚げ浸し<br>アスパラときのこのサラダ<br>味噌汁<br>米飯150g | 豚丼<br>煮豆(うずら豆)<br>チンゲン菜の和え物<br>味噌汁 | 鶏肉の葱塩焼き<br>ツナと大根の煮物<br>即席漬け<br>味噌汁<br>米飯150g |

| | 20日(日) | 21日(月) | 22日(火) | 23日(水) | 24日(木) | 25日(金) | 26日(土) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝 | 炒り豆腐<br>いんげんのドレッシング和<br>味噌汁<br>米飯150g<br>りんごジュース | 京風がんもの煮物<br>ほうれん草のピーナツ和え<br>ねぎみそ<br>味噌汁<br>米飯150g<br>牛乳 | 肉詰めいなりの含煮<br>菜の花の磯和え<br>味噌汁<br>米飯150g<br>牛乳 | 焼ちくわの炒め煮<br>コールスローサラダ<br>味噌汁<br>米飯150g<br>ヨーグルト | じゃがいものそぼろ煮<br>小松菜のごま和え<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>牛乳 | 納豆<br>えびふきの煮物<br>米飯150g<br>味噌汁<br>牛乳 | 信田煮<br>温泉卵<br>味噌汁<br>米飯150g<br>牛乳 |
| 昼 | 豚肉のプルコギ風<br>かぶのみぞれ煮<br>春雨サラダ<br>中華スープ<br>米飯150g | ハッシュドポーク<br>ブロッコリーのかに和え<br>マカロニサラダ<br>コンソメスープ<br>米飯150g | 冷やし中華<br>餃子<br>マンゴープリン | 鰆幽庵焼き<br>鶏肉と蓮根のうま煮<br>アスパラとコーンのサラダ<br>味噌汁<br>赤飯 | 鶏肉のトマト煮<br>キャベツのさっぱりサラダ<br>フルーツポンチ<br>食パン･ジャム | ホイコーロー<br>しんじょうの煮物<br>拌三絲<br>中華スープ<br>米飯150g | 鶏肉の七味味噌焼き<br>野菜ソテー<br>もやしと青菜のナムル<br>味噌汁<br>米飯150g |
| おやつ | | | たいやき饅頭 | | | ようかん | |
| 夕 | カレイの煮つけ<br>厚焼き玉子<br>キャベツの塩昆布和え<br>味噌汁<br>米飯150g | 鶏肉の山椒焼き<br>ジャーマンポテト<br>白菜と蒸し鶏の和え物<br>味噌汁<br>米飯150g | 厚あげとエビの炒め物<br>なすのおろし和え<br>紅白なます<br>味噌汁<br>米飯150g | 親子丼<br>もやしの中華風サラダ<br>なめこ汁 | たらの和風マヨネーズ焼き<br>きのこソテー<br>ほうれん草のおひたし<br>味噌汁<br>米飯150g | メンチカツ<br>ごぼうの炒り煮<br>白菜の香味サラダ<br>味噌汁<br>米飯150g | 擬製豆腐<br>ふきの煮物<br>棒々鶏サラダ<br>味噌汁<br>米飯150g |

| | 27日(日) | 28日(月) | 29日(火) | 30日(水) | 31日(木) |
|---|---|---|---|---|---|
| 朝 | 大根と角あげの煮物<br>白菜の和えもの<br>味噌汁<br>米飯150g<br>りんごジュース | 野菜炒め<br>菜の花のお浸し<br>味噌汁<br>米飯150g<br>ジョア | チキンボールの煮物<br>大根の和え物<br>味噌汁<br>米飯150g<br>牛乳 | 和風オムレツ<br>キャベツのからし和え<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>米飯150g<br>牛乳 | 五目揚げの煮物<br>しらすおろし<br>味噌汁<br>米飯150g<br>牛乳 |
| 昼 | 豚肉の味噌炒め<br>ブロッコリーのサラダ<br>かぶのかにあんかけ<br>清汁<br>米飯150g | タコライス<br>ミモザサラダ<br>フルーツ(バナナ)<br>コンソメスープ | 八宝菜<br>三色ナムル<br>中華風冷奴<br>レタスの中華スープ<br>米飯150g | フライ盛り合わせ<br>厚揚げのすき煮<br>大根の和風サラダ<br>味噌汁<br>米飯150g | タンドリーチキン<br>ひじきの煮物<br>さつま芋サラダ<br>味噌汁<br>米飯150g |
| おやつ | | | ところ天 | | |
| 夕 | エビチリソース<br>さつまいもの甘煮<br>キャベツのかにかま和え<br>中華スープ<br>米飯150g | 鶏肉のごま焼き<br>ビーフン<br>きゅうりのゆかり和え<br>味噌汁<br>米飯150g | 天津丼風<br>水菜のドレッシング和え<br>味噌汁 | 塩こうじ野菜炒め<br>ほうれん草と香味サラダ<br>焼きなす<br>味噌汁<br>米飯150g | ホキのマヨネーズ焼き<br>鶏肉じゃが<br>いんげんのごま和え<br>味噌汁<br>米飯150g |