

令和8年7月予定献立表

	水		木		金		土		日	
	1 日		2 日		3 日		4 日		5 日	
朝食	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 五目ひじき煮 みかん缶 牛乳		ご飯 玉ねぎのスープ スクランブルエッグトマトソース ウィンナーと野菜のソテー バナナ 牛乳		ご飯 みそ汁 鶏と豚のハンバーグおろしソース じゃがいもの炒め物 ツナサラダ 牛乳		◎ロールパン ※ごはん かぶのスープ 鶏つくねのトマト煮 卵とブロッコリーのサラダ バナナ・牛乳		ご飯 卵スープ かにと豆腐の中華煮 さつま芋の甘だれ 納豆 牛乳	
昼食	ご飯 すまし汁 肉豆腐 芋餅みそバター ほうれん草のお浸し ジョアブレーン		ご飯 わかめスープ プルコギ 枝豆ポテト キャベツの昆布和え		ご飯 コーンポタージュスープ 白身魚のパン粉焼き ナポリタン チーズとハムのサラダ オレンジゼリー		ご飯 すまし汁 豚肉の生姜焼き 厚揚げの煮つけ 小松菜の磯和え 【おやつ】揚げパン		ご飯 コンソメスープ 鶏肉のタルタル焼き 厚揚げの煮つけ チーズとツナのサラダ	
夕食	◎和風アサリとブロッコリのパスタ ※アサリがカリーピラフ トマトスープ レバー入りミートローフ たまポテサラダ ヨーグルト		ご飯 ごぼうスープ 鶏つくねバーグ 豆腐の田楽 ツナと大根サラダ いちごゼリー		◎焼きそば ※玉子チャーハン 小松菜のスープ さつま芋のマッシュ ささみときゅうりの和え物 ジョアマスカット		ご飯 中華風スープ 鮭の酢豚風 豆腐のかに卵とじ ダイコンサラダ ダイスゼリー（みかん）		◎きつねおろしうどん ※豚丼・すまし汁 ベーコンとじゃがいもの炒め物 ささみとわかめのサラダ マンゴープリン	
	6 日		7 日		8 日		9 日		10 日	
朝食	ご飯 みそ汁 肉シュウマイ 鶏肉と豆腐の卵とじ のり佃煮 牛乳		ご飯 きのこのスープ オムレツ 鶏肉とキャベツのマヨ炒め バナナ 牛乳		ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き じゃがいも煮 みかん缶 牛乳		ご飯 野菜スープ じゃが芋のミートソース煮 ウィンナーと野菜炒め バナナ 牛乳		ご飯 みそ汁 鶏の甘辛炒め ほうれん草しゅうまい 野菜のナムル 牛乳	
昼食	ご飯 ソーセージと野菜のスープ（大） かじきのクリームソース エビとじゃが芋のソテー フルーツサラダ ジョアブレーン		ご飯 ビーフンスープ 豚キムチ炒め 空也蒸し ツナと白菜の和え物		ご飯 コンソメスープ 豚肉のピザチーズ焼き ソーセージと野菜のソテー れんこんしらすサラダ ぶどうゼリー		ご飯 すまし汁 魚の塩焼き 鶏肉と豆腐の治部煮 菜の花ともやしのごま和え		ご飯 すまし汁 白身魚のバターしょうゆ焼き 豚肉と焼き豆腐の煮物 青菜と大根のおかか和え ジョアマスカット	
夕食	ご飯 すまし汁 豚肉おろしソース 厚揚げと青菜の煮びたし 白菜と人参のおかか和え いちごゼリー		枝豆ご飯 七タそうめん 鶏肉から揚げ ベーコンと南瓜のソテー 七タゼリー		◎豆腐あんかけうどん ※豆腐あんかけごはん・すまし汁 レバー入り肉団子の甘辛 大根のおかか和え ジョアブルーベリー		ご飯 中華風スープ チキン南蛮タルタルソース じゃが芋のソテー わかめサラダ 牛乳寒天		◎ナポリタン ※ソーセージピラフ チキンソテー じゃがコーンスープ コールスローサラダ ヨーグルト	
	13 日		14 日		15 日		16 日		17 日	
朝食	ご飯 みそ汁 鶏肉のみそ煮 卵焼き のり佃煮 牛乳		ご飯 ほうれん草のスープ 鶏と豚のハンバーグオーロラ 人参とコーンのグラッセ バナナ 牛乳		ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 五目豆 みかん缶 牛乳		ご飯 大根のスープ スクランブルエッグキャベツソテーそえ ラタテュイユ バナナ 牛乳		ご飯 みそ汁 かじきのバターしょうゆ焼き ひき肉と野菜のソテー 卵焼き 牛乳	
昼食	ご飯 冬瓜のスープ ボークチャップ チーズポテト ツナとアスパラのサラダ ジョアブルーベリー		ご飯 みそ汁 鰯フライ なすとピーマンの味噌炒め 卵と野菜の和え物		ご飯 すまし汁 鶏の照り焼き 人参しりしり 白菜のりし和え ジョアブレーン		ご飯 すまし汁 さばの塩焼き 鶏肉と高野豆腐の煮物 かにかまとキャベツの無限サラダ		ご飯 コンソメスープ 白身魚のレモンバターソース 野菜のホットマリネ ササミとチーズのサラダ	
夕食	かやくご飯 すまし汁 エビバーグ ごぼうサラダ チョコプリン		豚丼 すまし汁 さつま揚げと高野豆腐の煮物 かぶのゆず和え オレンジ		◎青肉肉絲麵 ※青肉肉絲麵 野菜スープ スライスポテト風 ほうれん草のごまあえ カットマンゴー		ご飯 キャベツのスープ チーズハンバーグ フライドポテト キャロットサラダ 寒天フルーツ		◎茄子のミートパスタ ※ごはん・茄子のミートソース焼き ほうれん草のスープ いかのさらさ揚げ キャベツのフレンチサラダ いちごゼリー	
	20 日		21 日		22 日		23 日		24 日	
朝食	ご飯 みそ汁 焼き豆腐と卵の煮物 チキンマヨ炒め のり佃煮 牛乳		ご飯 玉ねぎスープ ソーセージとキャベツのソテー 白身魚と豆腐の天ぷら バナナ 牛乳		ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 白菜のとりみ煮 みかん缶 牛乳		ご飯 かぶのスープ 卵とほうれん草のソテー 温野菜サラダ バナナ 牛乳		ご飯 みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え たまごサラダ 牛乳	
昼食	カレーピラフ つくねのスープ 南瓜のパン粉焼き 野菜サラダ ジョアブレーン		天津飯 コンソメスープ 春雨のソテー わかめとほうれん草の酢の物		ご飯 すまし汁 鶏肉のクリームソース なすと里芋の揚げ煮 しらすとキャベツの味噌和え		ご飯 コンソメスープ 豚肉のケチャップソース マカロニのソテー 南瓜サラダ		ご飯 ワンタンスープ 鱈のベーコンマヨ焼き 豚ニラ炒め 白菜の中華和え ジョアマスカット	
夕食	ご飯 すまし汁 鰯の野菜あん 鶏肉と里芋の含め煮 小松菜のおひたし 苺ミルクプリン		ご飯 すまし汁 ミルフィーユ豚カツ ほうれん草のソテー ツナポテトサラダ ヨーグルト		◎焼きそば（オイスター風味） ※ナジゴレン 中華スープ 中華風卵焼き サラミとわかめの中華サラダ ジョアストロベリー		ご飯 あさりと白菜のスープ ポテトコロッケ ちくわと小松菜のソテー 豆とひじきの和えサラダ 牛乳寒天		◎和風たらこといかのパスタ ※ごはん・ハンバーグ野菜あん オクラのスープ 厚揚げのピザチーズ焼き 5色サラダ カルシウム入りプリン	
	27 日		28 日		29 日		30 日		31 日	
朝食	ご飯 みそ汁 鶏肉とお麩の卵とじ かぼちゃしゅうまい のり佃煮 牛乳		ご飯 ジュリエンスープ ミートオムレツ ハムときのこのソテー バナナ 牛乳		ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 厚揚げと大根の煮物 みかん缶 牛乳		ご飯 野菜スープ スクランブルエッグ かじきのグリル バナナ 牛乳		ご飯 みそ汁 ミートボールの甘辛だれ ハムと小松菜のソテー ポテトサラダ 牛乳	
昼食	ご飯 ビーフンスープ 豚肉のスタミナ炒め じゃが芋のチヂミ風 ささみと大根の和え物 ジョアブレーン		ご飯 中華風スープ 家常豆腐 さつま芋のごまだれ もやしの中華和え		やきとり丼 すまし汁 蒸しポテト 小松菜の和え物		焼き豚チャーハン 中華風スープ 肉団子の甘酢 から揚げと30℃ ウィンナーとポテト 回鍋肉・プリン		ご飯 コンソメスープ 鰯のポテトチーズ焼き 青菜炒り卵 白菜サラダ	
夕食	きのこおこわ すまし汁 メバルの煮つけ さつま芋のバター煮 のりとおかかの和風サラダ りんごプリン		チキンカレー すまし汁 豚肉の生姜炒め ブロッコリーのサラダ りんご		◎エビとほうれん草のパスタ ※エビピラフ カリフラワーのポタージュスープ メンチカツ ツナときゅうりの和えサラダ ジョアブレーン		ご飯 青梗菜のスープ 鶏肉のにんにくソース 卵ともやしの中華炒め しらすとわかめの和え物 カットマンゴー		◎あんかけラーメン ※中華丼・中華風スープ 甘辛ポテト きゅうりと大根のピリ辛 ヨーグルト	

『七夕献立』
『バイキング』
今月の献立



「七夕そうめん」

七夕そうめん
そうめんは素餅（さくべい）というチュロスにそっくりな揚げ菓子が起源とされています。
元々、7月7日には素餅をお供え物としていましたが、それが段々とそうめん置き換わっていき、七夕といえばそうめんに変わっていったようです。
現在では、7月7日は「そうめんの日」とされており、そうめんもかつての単純なお供え物から、天の川を連想させる華やかな「七夕そうめん」として広く親しまれるようになるなど、形を変えてきました。

お知らせ

◎手作りおやつは、7月4日（土）「揚げパン」、18日（土）「鶏肉のから揚げ」を提供します。

◎誕生日ケーキは、7月26日（日）「キッズショート」を提供します。

◎7月の検食当番は『すみれ』ユニットです。土日祭日の朝食、昼食、夕食および平日の夕食各1食が対象です。



栄養価【7月平均】

◎選択食「めん」と「パン」を選んだ方

エネルギー 2,207kcal
タンパク質 92.5g
脂質 67.0g

◎選択食をごはんを選んだ方
エネルギー2,238kcal タンパク質 90.6g 脂質 66.7g

暑さに注意！

下の図は、1年間で35℃を超える猛暑日何日あったかを集計したグラフです。
猛暑日では喉に乾きを感じる前からこまめに水分補給をするなどの対策が必要です。

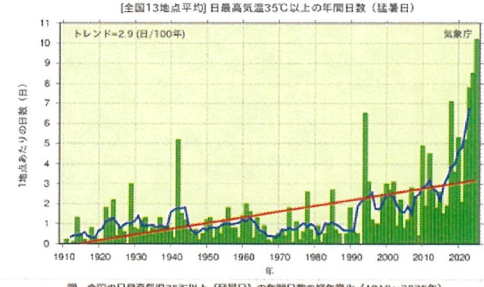


図 全国の猛暑日35℃以上の年数日数の経年変化（1910～2025年）