

2026年07月 月間献立表
(常食 (ケア))

日曜日		月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日				
朝		朝		朝		朝	1日	朝	2日	朝	3日	朝	4日			
	米飯 味噌汁(巻き麴) しらたきの炒り煮 スラッパ 味噌		1食もろみみそ バック牛乳		米飯 味噌汁(玉葱) 白菜の煮びたし 豆腐しゅうまい		1食えびみそ バック牛乳		米飯 味噌汁(大根葉) 里芋のいなか煮 さつま揚げ		1食のり佃煮 バック牛乳		米飯 味噌汁(南瓜) ひじきの炒め煮 厚焼き玉子	めかぶ佃煮 バック牛乳		
	赤飯 味噌汁(あおさ) ミルクスイーツ (バナナ) チキンソテー		ボークビーンズ キャベツのマスタードサラダ		米飯 吸い物 (もずく) フルーツ (みかん缶) 魚の蒲焼き		いんげんの味噌炒め かぼちゃのサラダ		米飯 中華たまごスープ ミルクスイーツ (紅茶) 麻婆豆腐		三色ナムル		米飯 わかめスープ フルーツ (ぶどう) 魚の明太子焼き	チンゲン菜の炒め煮 アスパラガス-トマト和え		
昼		昼		昼		昼		昼		昼		昼				
夕		夕		夕		夕	米飯 吸い物 (茶そば) 魚の塩麴焼き 小松菜の華風炒め	夕	米飯 オニオンサラダ	夕	米飯 赤だし汁 (なめこ) 魚のかいふ焼 がーリックソテー	夕	米飯 味噌汁(えのき) 肉じゃが 白菜サラダ			
5日		6日		7日		8日		9日		10日		11日				
朝	米飯 味噌汁(きざみあげ) ふきの煮物 南瓜しゅうまい	1食うめびしお バック牛乳	朝	米飯 味噌汁(わかめ) 切干大根と人参の煮物 豆腐ハンバーグ	1食えびみそ バック牛乳	朝	米飯 味噌汁(白菜) ぜんまいの煮物 三色豆	朝	米飯 味噌汁(もやし) じゃがいもの金平 ウインナー	朝	米飯 味噌汁(大根葉) れんこんの金平 おひたし	朝	米飯 味噌汁(えのき) なすと人参の煮物 チーズオムレツ			
昼	麦ご飯170g 清まし汁 (とろろ昆布 フルーツ (バナナ) 魚の煮付け	五目ビーフン オクラのお浸し	昼	米飯 トマトポタージュ ヨーグルトいちご 豚肉と野菜の甘辛炒め	チンゲン菜の中華和え	昼	米飯 吸い物 (星形豆腐) 水菓子 (かき) 七ツちらし寿司	昼	米飯 コーンポタージュ ヨーグルト (ブルーベリー) 魚のバター焼き	昼	米飯 吸い物 (かまぼこ) フルーツ (ピーチ) 蒸鶏のあんかけ	昼	米飯 中華スープ フルーツ (黄桃缶) 豚肉のステーキ			
夕	米飯 中華コーンスープ ミートローフ おひたし草の茸ソテー	ブロッコリーサラダ	夕	米飯 吸い物 (はんぺん) 魚の青じそ焼き ササミ野菜昆布煮物	いんげんゆずみそ和え	夕	米飯 オクラスープ 鶏肉のピカタ ピーマンのステーキ	夕	米飯 味噌汁(巻き麴) 大根と豚肉の煮物 チンゲン菜の辛子和え	夕	米飯 味噌汁(しめじ) 魚の梅干し煮 白菜と竹輪の煮物	夕	米飯 味噌汁(厚揚げ) 魚の蒸し焼き もやしとトマトのサラダ			
12日		13日		14日		15日		16日		17日		18日				
朝	米飯 味噌汁(か) ふきの煮物 旬菜焼き	1食うめびしお バック牛乳	朝	米飯 味噌汁 (じゃがいも) ぜんまいの炒め煮 オムレツ	1食えびみそ バック牛乳	朝	米飯 味噌汁(里芋) 金平人参 ボークステーキ	朝	米飯 味噌汁(豆腐) 玉葱の土佐煮 ぶどう煮豆	朝	米飯 味噌汁(まきふ) 玉葱の佃煮風 人参しゅうまい	朝	米飯 味噌汁(キャベツ) なすと人参の田舎煮 ウインナー			
昼	米飯 あおさ汁 フルーツ (みかん缶) 魚の塩焼き	南瓜の煮物 春菊の磯和え	昼	米飯 かき玉汁 ミルクスイーツ (いち 牛肉のトッピング 魚の塩焼き	かぼちゃのサラダ	昼	米飯 緑黄色ポタージュ フルーツ (白桃缶) 魚のバジル焼き	昼	米飯 味噌汁(キャベツ) フルーツ (甘夏缶) かに玉あんかけ	昼	米飯 味噌汁 (人参) フルーツ (ぶどう) 鶏肉と野菜の味噌炒め	昼	米飯 枝豆のポタージュ フルーツ (バナナ) 豚肉と南瓜の煮物			
夕	米飯 味噌汁 (大根) ガリパタチキン 白菜のコールスロー	フルーツ (りんご缶)	夕	米飯 吸い物 (茶そば) 鶏肉の料理 塩 鶏肉の味噌炒め	小松菜のおろし和え	夕	米飯 味噌汁(玉葱) チキン南蛮 アスパラガス中華炒め	夕	米飯 吸い物 (かまぼこ) 豚肉の梅風味ソテー 高野豆腐の詰め煮	夕	米飯 レタススープ 魚の野菜あんかけ 大根のコンソメ煮	夕	米飯 吸い物 (花麴) 魚の野菜あんかけ 玉葱のサラダ			
19日		20日		21日		22日		23日		24日		25日				
朝	米飯 味噌汁(大根葉) 大豆と人参の煮物 さつまあげ	1食もろみみそ バック牛乳	朝	米飯 味噌汁(さつま芋) 白菜のクリーム煮 野菜しゅうまい	めかぶ佃煮 バック牛乳	朝	米飯 味噌汁(大根葉) もやしの油炒め 厚焼き玉子	朝	米飯 味噌汁(お豆腐) ひじきの炒め煮 サラダ ステーキ	朝	米飯 味噌汁(厚揚げ) 鶏肉のオレンジ煮 豆腐しゅうまい	朝	米飯 味噌汁(里芋) 野菜炒め スラッパ 味噌			
昼	麦ご飯170g パンフキンポタージュ ヨーグルトいちご おひたし草の茸	アスパラガス-ステーキ グリーンサラダ	昼	米飯 かき玉汁 ミルクスイーツ (紅茶) 魚の香草パン粉焼き	かぼちゃのサラダ	昼	米飯 味噌汁(えのき) フルーツ (甘夏缶) 豚肉の生姜焼き	昼	米飯 あおさ汁 フルーツ (みかん缶) 魚の塩麴焼き	昼	米飯 味噌汁(しめじ) フルーツ (ぶどう) 鶏肉の甘辛煮	昼	米飯 ひじきのサラダ フルーツ (バナナ)			
夕	米飯 味噌汁 (とうふ) 魚のステーキ 大根といかの煮物	キャベツとトマトの酢の物	夕	米飯 味噌汁(たまねぎ) 鶏肉の料理 塩 アスパラガス-ステーキ	オクラの直火	夕	米飯 吸い物 (はんぺん) 魚の明太子焼き うの花炒め煮	夕	米飯 コンソメスープ (かみ風味) きのこ煮込みハンバーグ 洋風煮っころがし	夕	米飯 吸い物 (てまり麴) 魚の塩焼き 根菜の甘酢炒め	夕	米飯 中華コーンスープ 白身魚のフライ おひたし草の茸ソテー			
26日		27日		28日		29日		30日		31日						
朝	米飯 味噌汁(玉ねぎ) 鶏肉のごま炒め 豆腐ハンバーグ	1食のり佃煮 バック牛乳	朝	米飯 味噌汁(えのき) 切干大根と人参の煮物 花五目卵焼き	1食もろみみそ バック牛乳	朝	米飯 味噌汁(だいこん) きんぴらごぼう 三色豆	朝	米飯 味噌汁(たまねぎ) 厚揚げと人参の甘辛煮 ウインナー	朝	米飯 味噌汁(たまねぎ) れんこんの金平 ステーキ	朝	米飯 味噌汁(巻き麴) れんこんの金平 ステーキ			
昼	米飯 トマトポタージュ フルーツ (みかん缶) 鮭のチーズパン粉焼き	ジャーマンポテト アスパラガス-マスタードサラダ	昼	米飯 味噌汁 (きざみあげ) ミルクスイーツ (ピーチ) タンダーチキン	小松菜のステーキ 人参サラダ	昼	米飯 玉子サンド おひたし かきポタージュ	昼	米飯 たまごスープ フルーツ (りんご缶) 回鍋肉	昼	米飯 中華スープ ミルクスイーツ (いち 魚のムニエル	昼	米飯 吸い物 (もずく) フルーツ (洋梨缶) 魚の蒲焼			
夕	米飯 清まし汁 (トウモロコシ) 豚肉と茸柚子胡椒炒め 青菜のおかか和え	フルーツ (黄桃缶)	夕	米飯 吸い物 (そうめん) 魚の香味焼き 五目ビーフンサラダ	胡瓜のサラダ	夕	米飯 わかめスープ メンチカツ ピーマンソテー	夕	米飯 吸い物 (花麴) 魚の梅ねぎ焼き ゆばひろうすの煮物	夕	米飯 吸い物 (豆腐) 鶏肉の味噌漬け焼き 冬瓜と人参の煮物	夕	米飯 コンソメスープ エビチリ風 蒸し鶏のステーキ			
				メモ												
朝		朝		朝		朝		朝		朝		朝				
昼		昼		昼		昼		昼		昼		昼				
夕		夕		夕		夕		夕		夕		夕				

