

2026年 7月

予 定 献 立 表



* 予定献立の為、メニューの一部を変更する事が有ります、ご了承下さい。

1日 (水)		2日 (木)		3日 (金)					
ご飯 みそ汁 肉じゃが 茄子のゴマダレがけ かぶの塩こんぶ和え デザート 680kcal		カレーうどん じゃがいもの千切りサラダ ブロッコリーのおかか和え デザート 734kcal		ご飯 みそ汁 鮭の照り焼き 胡瓜とみかんのおろし和え ほうれん草としめじのお浸し デザート 678kcal					
6日 (月)		7日 (火)		8日 (水)		9日 (木)		10日 (金)	
ご飯 野菜スープ タンドリーチキン かぼちゃサラダ デザート 709kcal		七夕膳 天の川そうめん 天ぷら 胡瓜とわかめの酢の物 デザート 693kcal		★リクエストメニュー★ ★オムライス 豆乳スープ ひじきと野菜の和風サラダ デザート 662kcal		ご飯 豚汁 ほきの塩焼き ツナ入りポテトサラダ 胡瓜とオクラのおかか和え デザート 679kcal		パン クリームシチュー コーンサラダ デザート 761kcal	
13日 (月)		14日 (火)		15日 (水)		16日 (木)		17日 (金)	
ご飯 みそ汁 高野豆腐入り親子煮 焼き茄子 うぐいす豆 デザート 691kcal		屋台メニュー 焼きそば トマトと卵のスープ れんこんマヨポン いんげんのおかか和え デザート 678kcal		ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き 小松菜としめじのお浸し 糸昆布煮 デザート 709kcal		タコライス チンゲン菜と生姜のスープ もやしのマリネ風サラダ デザート 750kcal		ご飯 みそ汁 鯖のおろし煮 にんじんとこんにゃくの白和え ゴーヤの酢の物 デザート 678kcal	
20日 (月)		21日 (火)		22日 (水)		23日 (木)		24日 (金)	
 海の日		梅しらすご飯 みそ汁 ほうれん草入りオムレツ マカロニサラダ もやしとにんじんの塩こんぶ和え デザート 697kcal		ご飯 みそ汁 肉豆腐 ほうれん草のとろろかけ 茄子の梅肉和え デザート 646kcal		ご飯 中華風コーンスープ 八宝菜 春雨サラダ デザート 621kcal		土用の丑の日メニュー うな玉丼 澄まし汁 冷奴 もずくとかにかまの酢の物 デザート 706kcal	
27日 (月)		28日 (火)		29日 (水)		30日 (木)		31日 (金)	
ご飯 コンソメスープ 鱈の唐揚げ野菜あんかけ ごぼうとレンコンのゴマサラダ デザート 685kcal		冷やし中華 たこ焼き 小松菜と油揚げのお浸し デザート 606kcal		ご飯 みそ汁 治部煮 菜の花のわさびマヨ和え しそ納豆 デザート 742kcal		パン レタススープ ポテトのオーブン焼き ラタトゥイユ デザート 630kcal		★リクエストメニュー★ ご飯 水餃子の中華スープ 野菜たっぷりマーボー豆腐 チンゲン菜の中華和え ★デザート 767kcal	

7月に入り、いよいよ夏本番です。夏バテ予防、そして熱中症予防のためにも1日3食しっかり食べることを心がけましょう。食材では、みずみずしい夏野菜が旬を迎えています。太陽の光をたっぷりと浴びて育つ夏の野菜には、体の抵抗力を高める「ビタミンA」や暑さのストレスに体が負けないようにする「ビタミンC」が豊富で、水分を多く含むため、体温を下げる効果もあります。

夏野菜をたくさん食べて、暑さに負けない体を作りましょう！

◎今月は、七夕膳や土用の丑の日メニュー、リクエストメニューを提供予定です。お楽しみに★

