

献立表 2025年7月(ケアセンター栄町)

	月	火	水	木	金	土
		7月1日	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日
昼食		ごはん 味噌汁（とろろ昆布、葱） 豚肉の焼肉風炒め さつま芋と昆布の煮物 大根サラダ	ごはん 味噌汁（豆腐、葱） 鯖の胡麻風味焼き 金平ごぼう ほうれんしらす和え 果物（バナナ）	塩あんかけ焼きそば 中華スープ（麩、貝割れ） 春巻き 果物（パイン缶）	ごはん 味噌汁（えのき） 鱈の塩麹漬焼 冬瓜のそぼろあん 菜の花胡麻和え ぶどうゼリー	シーフードカレー コンソメスープ（キャベツ） もやしの青じそ和え 果物（黄桃缶）
	7月7日	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日
昼食	ごはん 味噌汁（とろろ昆布、葱） 鶏肉の唐揚げ かぶのくず煮風 キャベツとツナのサラダ はちみつレモンゼリー	ごはん 中華スープ（もやし） 麻婆茄子 カリフラワーサラダ 果物（白桃缶）	ごはん 味噌汁（なめこ） 豚肉のブルコギ風 じゃが芋の煮っころがし 小松菜のお浸し いちごヨーグルト	ごはん 味噌汁（小松菜） チキン南蛮風 南瓜の煮物 オクラのめかぶ和え 青りんごゼリー	ごはん 味噌汁（卵、葱） 鰯のかば焼き風 ふきと竹輪の炒り煮 もやしの中華和え ミルクデザート（ピーチ）	冷やしとろろそば 海鮮焼売 ミニたい焼き
	7月14日	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日
昼食	ごはん 味噌汁（なめこ） 豚肉野菜巻きフライ かぶのそぼろあん オクラのだし和え ミルクデザート（いちご）	ごはん 味噌汁（揚げ茄子） 鯖の漬け焼き 冬瓜のくず煮 いんげんと蒸し鶏の和え物 水ようかん	海鮮チャーハン 中華スープ（もやし、貝割れ） ポーク焼売 果物（マンゴー缶）	ごはん 味噌汁（芋） 海老かつの卵とじ ひじきと大豆の炒り煮 キャベツの和え物 果物（バナナ）	冷やし中華 焼き餃子 果物（りんご缶）	うなぎ散らし すまし汁（麩、みつば） ほうれん草おかか和え フルーツカクテル
	7月21日	7月22日	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日
昼食	【海の日】海老ピラフ オニオンスープ バジルチキンのトマトソース ブロッコリーと卵のサラダ 果物（黄桃缶）	ごはん 味噌汁（キャベツ） 鰯の塩麹マヨ焼き 切干大根の煮物 春菊のおかか和え ぶどうゼリー	ポークカレー コンソメスープ（白菜） もやしのサラダ 果物（洋梨缶）	ごはん 味噌汁（みつば、揚げ） 鰯のみりん焼き 春雨中華炒め ブロッコリーのフレンチドレ和え 手作りパインゼリー	ごはん 中華スープ（麩、葱） 油淋鶏 青梗菜と海老のソテー マカロニサラダ 果物（みかん缶）	ごはん 味噌汁（芋） 豚肉のぼん酢生姜炒め ブロッコリーのかにあんかけ 茄子のおかか和え バナナヨーグルト
	7月28日	7月29日	7月30日	7月31日		
昼食	ごはん 中華スープ（もやし） 海老チリ 焼き餃子 キャベツの塩昆布和え 果物（パイン缶）	ごはん 味噌汁（芋） ささみ大葉フライ 高野豆腐の含め煮 菜の花のわさび和え プリン	冷やしきつねうどん 野菜焼売 果物（みかん缶）	ごはん 味噌汁（麩、葱） ポークチャップ 豆腐とかに風味の旨煮 ブロッコリーのサラダ ブルーベリーヨーグルト		

※仕入の状況により献立が変更になる場合がございます。