

## 献立表 2026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
昼食			ごはん 味噌汁 (とろろ昆布、葱) 鶏肉の生姜炒め はんぺんフライ 菜の花ナムル風 ミルクデザート (いちご)	ごはん コンソメスープ (白菜) 鰯のチーズ風味ムニエル マカロニのトマト煮 カリフラワーのサラダ ピーチゼリー	冷やしきつねそば リヨネーズポテト 果物 (パイン缶)	ごはん 味噌汁 (さつまいも) 鶏肉の葱塩炒め 五目豆 小松菜の煮浸し 果物 (オレンジ)
	7月6日	7月7日	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日
昼食	ごはん 味噌汁 (冬瓜) 鶏肉のごまだれ焼き キャベツのソテー 枝豆とひじきの和風サラダ 果物 (みかん缶)	ビビンバ丼 コンソメスープ (わかめ、葱) 白菜と蒸し鶏のサラダ ミニ蒸しパン (レモン)	ごはん 味噌汁 (豆腐、葱) 鶏肉の明太マヨ焼き 牛蒡の炒り煮 ほうれん草のしらす和え ぶどうゼリー	冷やし中華 春巻き 果物 (りんご缶)	ごはん 味噌汁 (南瓜) 鯖の塩麹漬焼 冬瓜のそぼろあん 玉葱の中華和え マンゴープリン	挽肉カレー コンソメスープ (卵) ブロッコリーサラダ 果物 (黄桃缶)
	7月13日	7月14日	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日
昼食	冷やしとろろうどん 野菜しゅうまい 果物 (パイン缶)	ごはん 味噌汁 (さつまいも) 豚肉のブルコギ風 ひじきの炒り煮 小松菜のお浸し ブルーベリーヨーグルト	ごはん 味噌汁 (卵) 鰯の胡麻風味焼き もやしのソテー 青梗菜とハムの和え物 ミニ蒸しパン (チョコチップ)	ごはん 味噌汁 (かぶ) 麻婆豆腐 コロケ オクラのめかぶ和え ミルクデザート (ピーチ)	スパゲティミートソース コンソメスープ (白菜) 10品目サラダ 果物 (みかん缶)	ごはん 味噌汁 (芋) 鶏肉のカレーソテー 揚げ茄子の煮浸し ブロッコリーのツナ和え オレンジゼリー
	7月20日	7月21日	7月22日	7月23日	7月24日	7月25日
昼食	【海の日】海老ピラフ オニオンスープ 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーと卵のサラダ 果物 (黄桃缶)	ごはん 味噌汁 (さつまいも) 鱈のマヨネーズ焼き きのこソテー いんげんと蒸し鶏のサラダ 果物 (バナナ)	ソース焼きそば 中華スープ (卵) 小松菜のくるみ和え 果物 (りんご缶)	ごはん 味噌汁 (なめこ) 海老かつの卵とし ひじきと大豆の炒り煮 キャベツの梅風味和え 杏仁豆腐	うなぎ散らし すまし汁 (豆腐、葱) ブロッコリーのかにかま和え 果物 (マンゴー缶) 	ごはん 味噌汁 (揚げ茄子) 鱈のパン粉焼き 焼き豆腐田楽 ごぼうサラダ ミニ蒸しパン (抹茶)
	7月27日	7月28日	7月29日	7月30日	7月31日	
昼食	ごはん 味噌汁 (さつまいも) 鱈の塩麹マヨ焼き じゃが芋の豆乳煮 青梗菜のごま風味和え ぶどうゼリー	冷やしたぬきそば 海鮮焼売 ミニ蒸しパン (マーラーカオ)	ごはん 味噌汁 (白菜) 赤魚のオニオンソース さつまいもの甘露煮 もやしのサラダ 果物 (オレンジ)	ごはん 味噌汁 (卵) 鶏肉の葱塩炒め 里芋とがんもの煮物 オクラの磯和え いちごヨーグルト	ポークカレー コンソメスープ (ほうれん草) 南瓜のサラダ 果物 (洋梨缶)	



**COOP コープフーズ株式会社**  
SAPPORO



@トック

※仕入の状況により献立が変更になる場合がございます。

★ご利用者・ご家族のみなさまへ★

当施設では、より良いサービスづくりのため、クチコミアンケートを実施しております。ぜひご協力ください。

