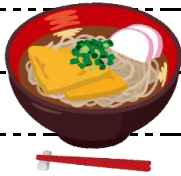


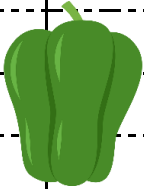
今週のメニュー

令和7年 7月分

日	曜日	朝食	夕食	備 考
7/7	月	・ミートボール ・もやしのカレー炒め ・コーンとカニカマのサラダ ・味噌汁 ・ごはん	※天ぷらの盛り合わせ ・ごま豆腐 ・おくらの和え物 ・そうめんのすまし汁 ・ごはん	※キス、エビ、なす、大葉、南瓜
7/8	火	・ピザトースト ・トマトサラダ ・ズッキーニのベーコンソテー ・コンソメスープ	・豚冷しゃぶ ・南瓜コロッケ ・ブロッコリーのごまマヨ和え ・味噌汁 ・ごはん	
7/9	水	・ベーコンエッグ ・きのこの焼浸し ・漬物 ・味噌汁 ・ごはん	・鶏とキャベツの中華味噌炒め ・ニラまんじゅう ・人参のナムル ・中華スープ ・ごはん	
7/10	木	・きつねそば ・蒸し鶏の和え物 ・混ぜごはん ・ヨーグルト 	・さわらのみりん焼き ・冬瓜のそぼろあんかけ ・ほうれん草のわさび和え ・味噌汁 ・ごはん	
7/11	金	※鮭の三色丼 ・いんげんの梅おかか和え ・味噌汁 ・フルーツ	・ハヤシライス ☆枝豆の春巻 ・コンビサラダ ・オニオンスープ	※鮭フレーク、玉子、青菜の和え物

今週のメニュー

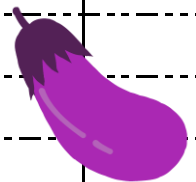
令和7年 7月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
7/14	月	・ 玉子とソーセージのソテー	・ チキンカツ	
		・ ズッキーニとツナのサラダ	・ ピーマンのゆずこしょう炒め	
		・ 漬物	・ 冷奴 梅ダレ	
		・ 味噌汁	・ 味噌汁	
		・ ごはん	・ ごはん	
7/15	火	・ オクラ納豆	・ エビチリ	
		・ なすと鶏肉の甘辛炒め	・ 水ギョーザ	
		・ きゅうりの塩昆布和え	・ ザーサイともやしの和え物	
		・ 味噌汁	・ 中華スープ	
		・ ごはん	・ ごはん	
7/16	水	・ 焼きそばパン	・ 豚肉のレモンペッパー焼き	
		・ スティックサラダ	・ かぶとちくわの煮物	
		・ 玉子スープ	・ 春雨の酢の物	
		・ フルーツ	・ 味噌汁	
			・ ごはん	
7/17	木	・ 赤魚の南部焼き	・ ミートソーススパゲッティ	
		・ 車麩の煮物	・ コーンと玉子のグラタン	
		・ 豆苗とえのきの和え物	・ 豆とひじきのマリネ	
		・ 味噌汁	・ コンソメスープ	
		・ ごはん		
7/18	金	・ 豚と大根の炒め物	・ サバの味噌煮	
		・ 小松菜と油揚げの煮浸し	・ じゃが芋のじゃこ炒め	
		・ もずく酢	・ 南瓜サラダ	
		・ 味噌汁	・ すまし汁	
		・ ごはん	・ ごはん	

今週のメニュー

令和7年 7月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
7/21	月	・ かき玉うどん	・ ハンバーグ	
		・ 焼き厚揚げ	・ 鶏とごぼうの煮物	
		・ 枝豆しらすおろし	・ めかぶとみょうがの和え物	
		・ フルーツ	・ 味噌汁	
			・ ごはん	
7/22	火	・ 豚としめじのオイスター炒め	・ 鮭とポテトのグラタン	
		・ いんげんと油揚げの煮物	・ キャベツとウィンナーのソテー	
		・ 漬物	・ マカロニサラダ	
		・ 味噌汁	・ トマトスープ	
		・ ごはん	・ ごはん	
7/23	水	・ アジの開き	・ 油淋鶏	
		・ 南瓜の煮物	・ 切干大根の中華和え	
		・ 豆苗ともやしの和え物	・ キャベツの和え物	
		・ 味噌汁	・ 味噌汁	
		・ ごはん	・ ごはん	
7/24	木	・ BLTサンド	・ カジキのバターしょうゆ焼き	
		・ アボカドサラダ	・ なすの煮物	
		・ コンソメスープ	・ ほうれん草の磯和え	
		・ ヨーグルト	・ 味噌汁	
			・ 新生姜ごはん	
7/25	金	・ ミートオムレツ	・ ポークカレー	
		・ ブロッコリーのマスタード和え	・ オクラフライ	
		・ 焼のり	・ レタスサラダ	
		・ 味噌汁	・ フルーツゼリー	
		・ ごはん		



今週のメニュー

令和7年 7～8月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
7/28	月	・トマトクリームシチュー ・ボイルウィンナー ・海藻サラダ ・ロールパン	・白身魚の衣揚げ ねぎソース ・高野豆腐とザーサイの炒め物 ・レタスと桜えびのナムル ・中華スープ ・ごはん	
7/29	火	・たぬき丼 ・納豆きつね焼き ・小松菜のお浸し ・味噌汁	・鶏の梅しそ巻き ・玉こんにゃくの煮物 ・なすとみょうがの和え物 ・味噌汁 ・ごはん	
7/30	水	・冷しなめこおろしそば ・☆もずくの天ぷら ・混ぜごはん ・フルーツ	・豚とじゃが芋の甘辛炒め ・切干大根の煮物 ・エビとブロッコリーの和え物 ・味噌汁 ・ごはん	
7/31	木	・はんぺんのリチーズ焼き ・かぶのそぼろ煮 ・豆腐サラダ ・味噌汁 ・ごはん	・うなぎちらし ・ごぼう巻の煮物 ・きゅうりとわかめの酢の物 ・すまし汁 ・ゼリー	
8/1	金	・いわしの甘露煮 ・キャベツとさつま揚げの炒め物 ・漬物 ・味噌汁 ・ごはん	・鶏と大根の煮物 ・ニラの玉子炒め ・長芋のゆかり和え ・味噌汁 ・ごはん	