

今週のメニュー

令和8年 7月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
7/6	月	<ul style="list-style-type: none"> ・ 蒸し鶏 梅肉ソース ・ きのこの炒め物 ・ とろろ ・ 味噌汁 ・ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 牛肉のおろしポン酢 ・ かぼちゃの天ぷら ・ マカロニサラダ ・ 味噌汁 ・ ごはん 	
7/7	火	<ul style="list-style-type: none"> ・ ツナとトマトのそうめん ・ 具入り玉子焼き ・ オクラのお浸し ・ おにぎり 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 鮭フライ ・ なすの田舎煮 ・ もやしとニラの和え物 ・ 味噌汁 ・ ごはん 	
7/8	水	<ul style="list-style-type: none"> ・ ハムエッグ ・ ブロッコリーのひき肉炒め ・ 水菜サラダ ・ 味噌汁 ・ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ チキンソテー マスタードソース ・ バイクドチーズポテト ・ 豆のサラダ ・ コンソメスープ ・ ごはん 	
7/9	木	<ul style="list-style-type: none"> ・ 赤魚の粕漬け焼き ・ 鶏とキャベツのオイスター炒め ・ 漬物 ・ 味噌汁 ・ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 豚と厚揚げの甘味噌炒め ・ 大根の煮物 ・ もずく酢 ・ すまし汁 ・ ごはん 	
7/10	金	<ul style="list-style-type: none"> ・ マヨコーントースト ・ ウィナーと小松菜のソテー ・ トマトスープ ・ ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・ シーフードカレー ・ コロッケ ・ 蒸し鶏サラダ ・ フルーツ 	


今週のメニュー

令和8年 7月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
7/13	月	<ul style="list-style-type: none"> ・ がんもの煮物 ・ 鶏とねぎの炒め物 ・ 水菜の磯和え ・ 味噌汁 ・ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ハンバーグ 和風きのこソース ・ 大根とツナの煮物 ・ ほうれん草のおかか和え ・ 味噌汁 ・ ごはん 	
7/14	火	<ul style="list-style-type: none"> ・ ミートオムレツ ・ グリーンサラダ ・ コンソメスープ ・ ロールパン ・ ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・ いわしと大葉の天ぷら ・ 玉子豆腐 ・ 冬瓜のごま酢和え ・ すまし汁 ・ 梅と枝豆のごはん 	
7/15	水	<ul style="list-style-type: none"> ・ めかぶ納豆丼 ・ ちくわのマヨ炒め ・ トマトの和え物 ・ 味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 冷やし中華 ・ 海老シューマイ ・ メンマの和え物 ・ ミニチャーハン 	
7/16	木	<ul style="list-style-type: none"> ・ 親子煮 ・ いんげんのピーナッツ和え ・ 漬物 ・ 味噌汁 ・ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ タラのねぎ味噌焼き ・ ニラじゃが ・ かぶの和風サラダ ・ 味噌汁 ・ ごはん 	
7/17	金	<ul style="list-style-type: none"> ・ 焼きししゃもの南蛮漬け ・ 豚ともやしの塩炒め ・ 焼のり ・ 味噌汁 ・ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ポークシチュー ・ 長芋のベーコンソテー ・ 海藻サラダ ・ ごはん ・ ゼリー 	

今週のメニュー

令和8年 7月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
7/20	月	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉とこんにゃくの味噌煮 ・もやしの甘酢和え ・漬物 ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・エビマヨ ・春雨の旨煮 ・チャーシューと水菜の和え物 ・中華スープ ・ごはん 	
7/21	火	<ul style="list-style-type: none"> ・冷やし納豆そば ・小松菜のお浸し ・おにぎり ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚バラ大根煮 ・いんげんと油揚げの炒め物 ・ごぼうサラダ ・味噌汁 ・ごはん 	
7/22	水	<ul style="list-style-type: none"> ・チーズ入りスクランブルエッグ ・ウィンナーソテー ・オクラのポン酢和え ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・うな井 ・茶碗蒸し ・おくらと長芋の和え物 ・すまし汁 	
7/23	木	<ul style="list-style-type: none"> ・キャベツとハムのサンドイッチ ・玉子サラダ ・コンソメスープ ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・チキンガーリックステーキ ・明太ポテト炒め ・大根サラダ ・味噌汁 ・ごはん 	
7/24	金	<ul style="list-style-type: none"> ・豚の塩こうじ焼き ・エリンギとピーマンのソテー ・佃煮 ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・キーマカレー ・はんぺんフライ ・トマトとわかめのサラダ ・レタススープ 	

今週のメニュー

令和8年 7月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
7/27	月	<ul style="list-style-type: none"> ・ホットドッグ ・コーンサラダ ・コンソメスープ ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・バンバンジー ・豆腐とひじきの炒め煮 ・もやしのピリ辛和え ・中華スープ ・ごはん 	
7/28	火	<ul style="list-style-type: none"> ・鮭の塩焼き ・豆苗とベーコンの煮浸し ・ちくわきゅうり ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉野菜炒め ・手羽先の甘辛ダレ ・たたきごぼう ・味噌汁 ・ごはん 	
7/29	水	<ul style="list-style-type: none"> ・巣ごもり玉子 ・なめこおろし ・漬物 ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・さわらの七味マヨ焼き ・いんげんとささみのソテー ・トマトとオクラの和え物 ・味噌汁 ・ごはん 	
7/30	木	<ul style="list-style-type: none"> ・肉汁つけうどん ・かぶのゆかり和え ・わかめごはん ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・なすの挽肉はさみフライ ・牛のしぐれ煮 ・キャベツの塩昆布和え ・味噌汁 ・ごはん 	
7/31	金	<ul style="list-style-type: none"> ・豆腐のピカタ ・ブロッコリーとツナの炒め物 ・もずくとカニカマの酢の物 ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・サバの味噌煮 ・ゴーヤチャンプルー ・ほうれん草のごま和え ・すまし汁 ・ごはん 	