

令和8年7月 献立表

ふれあいの家あすま野

				7月1日(水)	7月2日(木)	7月3日(金)	7月4日(土)
朝食				御飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 胡瓜漬	御飯 味噌汁 しらたきのツナ金平 高菜漬	御飯 味噌汁 千切り煮 たくあん	パン キャベツの煮物 バナナ 牛乳
昼食				赤飯 赤魚の南部焼き 吸物 大根サラダ	御飯 揚げ鶏のレモン醤油からめ 野菜スープ トマトサラダ	御飯 ムニエルのトマトソース コーンスープ サラダ	御飯 鶏の青じそ炒め トマトの和風スープ サラダ
夕食				御飯 麻婆豆腐 スープ バンサンスー	御飯 煮魚 吸物 春雨キャベツ	御飯 焼き豆腐のニラそぼろかけ 味噌汁 ボン酢和え	御飯 空豆とすり身の寄せ蒸し 味噌汁 こんにゃくの金平
	7月5日(日)	7月6日(月)	7月7日(火)	7月8日(水)	7月9日(木)	7月10日(金)	7月11日(土)
朝食	御飯 味噌汁 小松菜の煮浸し 梅干し	御飯 味噌汁 三目大豆 ふりかけ	パン 卵とブロッコリーのサラダ バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 がんもの煮物 胡瓜漬	御飯 味噌汁 ひじきの煮物 たくあん	御飯 味噌汁 麩の煮物 のり佃煮	パン スクランブルエッグ バナナ 牛乳
昼食	御飯 太刀魚のタレ焼き 味噌汁 中華和え	御飯 サバのおろし煮 ちゃんこ汁 甘酢生姜和え	七夕ちらし 吸物 豆腐のカニ風味煮 スイカ ★七夕★	御飯 ハンバーグ トマトのポタージュ サラダ	鶏肉とかぼちゃのカレー サラダ フルーツヨーグルト 福神漬	ピザトースト ブラウンシチュー マカロニサラダ	御飯 鮭の塩麹焼き 吸物 サラダ
夕食	御飯 牛肉のカラフルボン酢炒め 吸物 カリフラワーのカレーマヨサラダ	御飯 豚肉と里芋の煮物 吸物 冷奴	御飯 鶏チリ みぞれ汁 オクラのとろろ和え	御飯 ホッケの生姜味噌焼き 吸物 焼き茄子	御飯 赤魚のガーリック炒め スープ 甘夏和え	御飯 煮魚 味噌汁 とろろ	御飯 豚肉と茄子のさっぱり炒め 吸物 卵豆腐の生姜あんかけ
	7月12日(日)	7月13日(月)	7月14日(火)	7月15日(水)	7月16日(木)	7月17日(金)	7月18日(土)
朝食	御飯 味噌汁 切干大根の煮物 梅干し	御飯 味噌汁 千切り煮 ふりかけ	パン ベイクドエッグ バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 胡瓜漬	御飯 味噌汁 さつま煮 高菜漬	御飯 味噌汁 里芋の大豆そぼろ煮 たくあん	パン ベイクドエッグ バナナ 牛乳
昼食	御飯 サバの竜田焼き 味噌汁 里芋のサラダ	御飯 カレイのタルタル焼き たまごのコンソメスープ トマトと焼き茄子のサラダ	御飯 牛肉コロッケ トマトのスープ 塩麹サラダ	人参ごはん+ 豚肉と冬瓜の煮物 吸物 ぬた和え	御飯 ホッケの辛子味噌焼き そうめん汁 ほうれん草のゆずおろし和え ◆辛子の日◆	御飯 赤魚の塩レモン焼き さつま汁 酢の物	コーンごはん ゴーヤチャンプルー 吸物 冬瓜のそぼろ煮
夕食	御飯 鶏肉のトマト炒め スープ 白菜の洋風煮	御飯 芋煮 吸物 浅漬け	御飯 メバルの梅干煮 味噌汁 冷奴	御飯 ホキのオーロラ焼き スープ ズッキーニの炒め物	御飯 五目柳川風 吸物 胡瓜とトマトの塩昆布和え	チキンカレー サラダ フルーチェ 福神漬	御飯 ホッケの白醤油焼き 吸物 サラダ
	7月19日(日)	7月20日(月)	7月21日(火)	7月22日(水)	7月23日(木)	7月24日(金)	7月25日(土)
朝食	御飯 味噌汁 小松菜の煮浸し 梅干し	御飯 味噌汁 三目大豆 ふりかけ	パン 里芋サラダ バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 がんもの煮物 胡瓜漬	御飯 味噌汁 しらたきのツナ金平 高菜漬	御飯 味噌汁 麩の煮物 たくあん	パン 肉団子と白菜の煮物 バナナ 牛乳
昼食	御飯 鱈の漬焼き 味噌汁 肉団子とチンゲン菜の煮物	御飯 赤魚のピリ辛ごま煮 吸物 梅春雨	親子丼 茄子とあおさの味噌汁 胡瓜の塩昆布和え	サンドイッチ クリームシチュー サラダ	御飯 鱈のみりん焼き 豚汁 甘酢生姜和え	焼きそば シタススープ さつま芋サラダ	御飯 牛肉と春雨のオイスター炒め スープ 中華和え
夕食	御飯 豚肉とキャベツの炒め物 吸物 煮豆	御飯 鶏のケチャップ炒め スープ オクラのとろろ和え	ホキのカレーマヨ焼き 吸物 サラダ	御飯 鮭の塩焼き 味噌汁 和風ビーフン	御飯 つくねの甘辛煮 スープ 菜種和え	御飯 赤魚の煮付け 味噌汁 深山和え	御飯 ホッケの味噌ボン焼き 吸物 なめこみぞれ煮奴
	7月26日(日)	7月27日(月)	7月28日(火)	7月29日(水)	7月30日(木)	7月31日(金)	
朝食	御飯 味噌汁 切干大根の煮物 梅干し	御飯 味噌汁 里芋の大豆そぼろ煮 ふりかけ	パン 空豆の洋風煮 バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 胡瓜漬	御飯 味噌汁 ひじきの煮物 たくあん	御飯 味噌汁 千切り煮 のり佃煮	
昼食	御飯 うなぎの卵とじ 吸物 白和え ★土用の丑の日★	御飯 麻婆茄子 生姜スープ バンサンスー	キーマカレー サラダ スイカ 福神漬	高菜めし 塩サバ 吸物 冷奴	御飯 牛肉とトマトのオイスター炒め 南瓜と人参のスープ ポテトサラダ	御飯 くずし豆腐の海鮮煮 吸物 茄子の味噌炒め	
夕食	御飯 豚肉のキムチ炒め スープ 温泉卵	御飯 煮魚 とろたま汁 ピーマンの塩昆布和え	御飯 太刀魚のタレ焼き 吸物 酢の物	御飯 山芋のお好み焼き風 吸物 辛子和え	御飯 ホキのバター醤油焼き 吸物 山芋のわさび和え	御飯 鶏のおろし玉葱炒め スープ しば漬け和え	