



7月 献立表



	日	月	火	水	木	金	土
			2025/07/01	2025/07/02	2025/07/03	2025/07/04	2025/07/05
昼			ごはん 味噌汁 鶏肉のピカタ(オリーブオイル) 金平ごぼう 白菜の昆布和え 656kcal	夏野菜カレー スープ トマトサラダ ブルーチェ(ブドウ) 709kcal	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 餃子 もやしのナムル 627kcal	ごはん 味噌汁 赤魚の和風ムニエル かぼちゃのそぼろ煮 大根の浅漬け 560kcal	ごはん 味噌汁 鮭のチーズフライ ポテトサラダ 小松菜のお浸し 568kcal
	2025/7/6	2025/07/07	2025/07/08	2025/07/09	2025/07/10	2025/07/11	2025/07/12
昼		七夕そうめん 天ぷら盛り合わせ かぼちゃサラダ 星の杏仁豆腐 684kcal	ごはん スープ 八宝菜 中華風肉団子 きゅうりのうま塩和え 575kcal	ごはん 清汁 さばの味噌煮 チンゲン菜と卵の炒め 胡瓜の梅和え 575kcal	焼きうどん 味噌汁 中華風冷やっこ ミルージュ 501kcal	ごはん 味噌汁 酢豚 もやしと春雨の中華サラダ 漬物 556kcal	ごはん スープ チキンピザ風 ポテトのコンソメソーテー ヨーグルト 614kcal
	2025/7/13	2025/07/14	2025/07/15	2025/07/16	2025/07/17	2025/07/18	2025/07/19
昼		ハッシュドビーフ スープ 野菜サラダ ヤクルト 668kcal	ごはん 清汁 赤魚の西京漬け 肉団子と大根の煮物 おくらおかか和え 520kcal	ごはん 味噌汁 タンドリーチキン 茄子のしそ炒め かぼちゃサラダ 679kcal	ビビンバ スープ わかめサラダ フルーツヨーグルト 651kcal	枝豆御飯 味噌汁 鶏の照り焼き 厚揚げの彩りあんかけ きゅうりの梅和え 594kcal	ごはん 味噌汁 ハンバーグおろしソース ポテトサラダ ミルージュ 641kcal
	2025/7/20	2025/7/21	2025/07/22	2025/07/23	2025/07/24	2025/07/25	2025/07/26
昼			カレーライス コンソメスープ 福神漬け コールスローツナサラダ 716kcal	ごはん スープ 鮭のバタームニエル キャベツソーテー 漬物 514kcal	ごはん 味噌汁 からあげネギソース きんぴらごぼう 春雨サラダ 653kcal	ごはん 中華スープ 回鍋肉 春巻き チョコババロア 634kcal	ごはん 味噌汁 白身魚の甘酢あん 大根と枝豆のひき肉炒め ほうれん草ごま和え 643kcal
	2025/7/27	2025/07/28	2025/07/29	2025/07/30	2025/07/31		
昼		冷やし中華 菜飯 揚げ茄子のおろしポン酢和え さつまいもの大学芋風 706kcal	ごはん 味噌汁 白身魚のねぎ塩焼き 高野豆腐の炒り煮 ブルーチェ 570kcal	ごはん スープ ハンバーグトマトソース 菜の花ポテトサラダ 果物 629kcal	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き なすとピーマンの味噌炒め 白菜の塩昆布和え 565kcal	・7月のお休み 6日・13日・20日・27日（日）21（祝日）です。 ・メニュー変更になる場合があります。 ・カロリーは目安です。 	