



令和7年7月 献立表（前半）



日	曜日	朝 食	昼 食	夕 食
1	火	ハムステーキ カニサラダ ご飯・味噌汁	牛肉といんげんの炒め物 春巻 カリフラワーのごま和え ご飯・味噌汁	さわらのバター醤油焼き ひじきの炒め煮 きんぴらごぼう ご飯・味噌汁
2	水	さつま揚げと野菜の煮物 いんげんのピーナッツ和え ご飯・味噌汁	ホキのピザ風焼き 夏野菜のコンソメ煮 コールスローサラダ ご飯・コンソメスープ	鶏すき ピーマンのケチャップ炒め 小松菜と油揚げの煮びたし ご飯・味噌汁
3	木	ポークビーンズ ピーマン炒め物 ご飯・味噌汁	カレーライス アスパラとソーセージのソテー 青菜と桜えびのナムル	赤魚の利久焼き 竹輪の甘辛煮 野菜サラダ ご飯・味噌汁
4	金	オムレツ ツナサラダ ご飯・味噌汁	えびかつ 麩の卵とじ 青菜のわさび和え ご飯・味噌汁	きのこデミハンバーグ 春雨の和え物 ほうれん草とコーンのソテー ご飯・コンソメスープ
5	土	茄子とウインナーのケチャップ炒め ひじき煮物 ご飯・味噌汁	豚しゃぶおろしポン酢 ちくわの磯辺揚げ ポテトサラダ ご飯・味噌汁	牛肉とじゃが芋のオイスター煮 蓮根炒り煮 青菜の和え物 ご飯・味噌汁
6	日	さつま揚げ ごぼうサラダ ご飯・味噌汁	鶏肉のみそ漬焼き 里芋の揚げ出し チンゲン菜のお浸し ご飯・すまし汁	鶏団子 甘酢あん 茄子のオイスター炒め ピーマンの和え物 ご飯・中華スープ
7	月	いなりの煮物 切り干し大根の和え物 ご飯・味噌汁	7月 行事食～七夕～ ちらし寿司 豆腐ハンバーグ おくらあん 蒸し鶏の柚子和え すまし汁	海鮮八宝菜 焼売 白菜の漬物風 ご飯・若布スープ
8	火	鮭塩焼き 蒟蒻のきんぴら ご飯・味噌汁	牛丼 厚揚げと小松菜の中華煮 切干大根の和え物 味噌汁	豚肉の柳川風 アスパラのソテー キャベツの生姜和え ご飯・味噌汁
9	水	ウインナー スパサラダ ご飯・味噌汁	豚肉と茄子の炒め物 枝豆とはんぺんの煮物 ひじきの和え物 ご飯・味噌汁	さわらの柚子風味焼き さつま揚げの炒り煮 人参のごまあえ ご飯・味噌汁
10	木	つみれの煮物 小松菜ののり和え ご飯・味噌汁	カレイの生姜煮 蓮根のガーリック炒め 里芋のサラダ ご飯・味噌汁	豚ロースのマーマレード焼き 人参とハムのペペロンチーノ風 グリーンサラダ ご飯・コンソメスープ
11	金	えびとインゲンの炒め物 山菜の煮浸し ご飯・味噌汁	鶏肉の山椒焼き かぼちゃのきんぴら キャベツサラダ ご飯・味噌汁	さばの味噌煮 卵の花 胡瓜の梅和え ご飯・味噌汁
12	土	ジャーマンポテト 厚揚げの煮物 ご飯・味噌汁	ブリの煮付 玉葱のマスタード炒め ゴーヤのナムル ご飯・味噌汁	かつとじ風 ツナじゃが カリフラワーのピリ辛和え ご飯・味噌汁
13	日	鶏団子甘酢あん 煮物 ご飯・味噌汁	えびフライ カリフラワーとコーンの炒め物 青菜のなめ茸和え ご飯・味噌汁	チャブチェ 夏野菜の旨塩炒め きのこのおろし煮 ご飯・味噌汁
14	月	がんもの煮物 青梗菜の和え物 ご飯・味噌汁	鮭のムニエル オクラのバターソテー 野菜サラダ ご飯・コンソメスープ	鶏ごぼう煮 冬瓜の中華そぼろあんかけ 若布としらすの和え物 ご飯・味噌汁
15	火	キャベツといかの炒め物 ぜんまいの煮付 ご飯・味噌汁	麻婆豆腐 揚げ餃子 青菜の炒め物 ご飯・中華スープ	赤魚のさっぱり梅煮 ニラの中華炒め チンゲン菜のからし和え ご飯・味噌汁



令和7年7月 献立表（後半）



日	曜日	朝 食	昼 食	夕 食
16	水	オムレツ コールスローサラダ ご飯・味噌汁	鶏肉のハニーマスタード焼 きのこソテー マカロニサラダ ご飯・コンソメスープ	豚しゃぶと夏野菜のごまだれ 冬瓜の炒め煮 オクラの煮浸し ご飯・味噌汁
17	木	高野豆腐と野菜の煮物 いんげんのごま和え ご飯・味噌汁	豚肉の香味炒め 人参のたらこ炒め はんぺんサラダ ご飯・味噌汁	チンジャオロース 蒟蒻のコチュジャン炒め ナムル ご飯・中華スープ
18	金	ごぼう巻 切り干し大根の煮物 ご飯・味噌汁	ハンバーグ 冬瓜のコンソメ煮 ピーマンときこのソテー ご飯・コンソメスープ	サバの塩焼き 南瓜のそぼろあん いんげんの炒め物 ご飯・味噌汁
19	土	さつま揚げ 海藻サラダ ご飯・味噌汁	とり天 ゴーヤチャンプル オクラの和え物 ご飯・味噌汁	豚肉の南蛮炒め 五目煮 ほうれん草のお浸し ご飯・味噌汁
20	日	鮭塩焼き 青菜煮浸し ご飯・味噌汁	ぶりの七味焼き 絹さやの玉子炒め カリフラワーのピーナッツ和え ご飯・味噌汁	親子煮 筍のバター醤油炒め キャベツのおかか和え ご飯・すまし汁
21	月 海の日	ハムステーキ 野菜サラダ ご飯・味噌汁	ホキの夏野菜あん 蓮根のオイスター炒め 小松菜の和え物 ご飯・味噌汁	牛肉のしぐれ煮 しゅうまい しめじと青菜のごま和え ご飯・味噌汁
22	火	鶏と青菜の玉子炒め 茄子みそ煮 ご飯・味噌汁	蒸し鶏の梅しそだれ なすの味噌煮 なめこと野菜の甘酢和え ご飯・味噌汁	鮭と野菜のトマト煮 ポテトコロッケ 枝豆サラダ ご飯・コンソメスープ
23	水	ウインナー インゲンピーナツあえ ご飯・味噌汁	豚肉の塩麹ソテー 高野豆腐の煮物 キャベツのゆかり和え ご飯・味噌汁	サバのカレー竜田揚げ 里芋の生姜煮 オクラのおかか和え ご飯・味噌汁
24	木	がんものあんかけ 青菜ごまあえ ご飯・味噌汁	鶏肉と玉子のボン酢煮 リャンバンサンスー ゴーヤのピリ辛炒め ご飯・中華スープ	ビーフシチュー えびとじゃが芋のソテー アスパラサラダ
25	金	カラフルピーマンケチャップ炒め カリフラワーのマリネ ご飯・味噌汁	ササミの和風タルタルがけ ピーマンソテー ほうれん草の和え物 ご飯・味噌汁	白身フライ 厚揚げの煮物 レンコンサラダ ご飯・味噌汁
26	土	キャベツと豚肉の炒め物 青菜煮びたし ご飯・味噌汁	かに玉あんかけ丼 ちくわ天 もやしの和え物 すまし汁	豆腐ハンバーグ 照焼きソース 野菜炒め 小松菜の柚子胡椒マヨ和え ご飯・味噌汁
27	日	オムレツ ほうれん草ソテー ご飯・味噌汁	ボークチャップ ポテトサラダ カリフラワーのマスタード炒め ご飯・コンソメスープ	ぶりの沢煮 高野豆腐の卵とじ 南瓜の旨煮 ご飯・すまし汁
28	月	里芋のそぼろ煮 青菜中華ナムル ご飯・味噌汁	あじの南蛮漬け ごぼうの炒め煮 枝豆とひじきのサラダ ご飯・味噌汁	えびフライ チンゲン菜の香味炒め 若布の酢味噌和え ご飯・味噌汁
29	火	ウインナー キャベツと蒸し鶏の和え物 ご飯・味噌汁	牛肉と筍のマヨ炒め 炊き合わせ きゅうりのゆかり和え ご飯・味噌汁	赤魚の煮付 ピーマンの生姜炒め 竹輪のピリ辛煮 ご飯・味噌汁
30	水	はんぺんの煮物 さつまいもレモン煮 ご飯・味噌汁	メンチカツ かぼちゃのカレー炒め ビーンズサラダ ご飯・コンソメスープ	豚ロースの味噌焼き 筑前煮 じゃが芋のみぞれ酢和え ご飯・味噌汁
31	木	煮奴 こんにゃく炒め煮 ご飯・味噌汁	鶏肉のなめこおろし 茄子の味噌煮 切干大根のサラダ ご飯・すまし汁	さわらの照り焼き きんぴらごぼう 和風サラダ ご飯・味噌汁