



★ 令和8年7月 予定献立表 ★

※仕入状況により、メニューを変更する場合があります。



				1日(水曜日)	2日(木曜日)	3日(金曜日)	4日(土曜日)
朝食		夏に 食べた デザート ひんやり	デザート	ご飯 みそ汁 ゴーヤーチャンプルー カニカマ天ぷら	ご飯 みそ汁 茄子味噌煮 白身魚フライタルタルソース	ご飯 みそ汁 からし菜炒め ハンバーグケチャップチーズソース	ご飯 みそ汁 フーチャンプルー カニカマとブロッコリーの豆サラダ
昼食				ターメリックライス マッシュルームスープ 豚肉カレー ホタテフライ カニカマほうれん草和え	ジューシー なめこ汁 豚肉千切り大根 サバ竜田揚げ 卵の花	ご飯 みそ汁 豚肉白菜煮 サーモンフライ タルタルソース 人参シリシリ炒め	ご飯 みそ汁 豚肉小松菜炒め 鯖味噌煮 千切り大根イリチー
夕食				ご飯 みそ汁 豚肉大根煮 カボチャコロッケ 菜の花和え	ご飯 みそ汁 ポークパンプキンシチュー 鶏むねから揚げ ミックスベジタブルソテー	ご飯 みそ汁 キャベツと豆腐のツナ炒め チキンカツ ブロッコリーおかか和え	ご飯 みそ汁 マーミナーチャンプルー 蒸しシューマイ おろしポン酢 インゲン胡麻和え

	5日(日曜日)	6日(月曜日)	7日(火曜日)	8日(水曜日)	9日(木曜日)	10日(金曜日)	11日(土曜日)
朝食	玉子サンドイッチ オニオンスープ ナポリタン ウィンナーブロッコリーサラダ 牛乳	枝豆ご飯 なめこ汁 茄子味噌煮 揚げギョーザ	ご飯 みそ汁 ほうれん草とひき肉の玉子とじ うじら豆腐おろしポン酢	ご飯 みそ汁 マーボーブロッコリー ツナ玉天津	ご飯 みそ汁 ポークチャップ ツナとほうれん草の豆腐炒め	ご飯 みそ汁 フーゴーヤーチャンプルー 白身魚フライ	ご飯 みそ汁 ポークチンゲン菜炒め アーサ玉子焼き
昼食	ご飯 みそ汁 鶏肉大根煮 赤魚煮つけ 厚揚げ豆腐煮浸し	雑穀米 ほうれん草みそ汁 チキンクリームシチュー エビチリ ブロッコリーおかか和え	ご飯 みそ汁 ゴーヤーチャンプルー ハンバーグケチャップチーズソース 卵の花	ご飯 みそ汁 豚肉の千切り大根煮 カニカマ天ぷら ゴーヤーピクルス	枝豆ご飯 かき玉みそ汁 茄子みそ煮 鶏むねから揚げ カニカマ胡瓜和え	ターメリックライス みそ汁 豚肉の豆トマト煮 ササミチーズフライ ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 フーチャンプルー ホタテフライ カボチャ煮
夕食	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー 野菜コロッケ ほうれん草胡麻和え	ご飯 みそ汁 ツナニラ豆腐炒め 白身魚フライ ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 からし菜炒め チキンカツ さつま芋マッシュ	ご飯 みそ汁 里芋鶏そぼろ煮 ツナ小松菜炒め 厚揚げ豆腐煮浸し	ご飯 みそ汁 肉豆腐 サバ竜田揚 甘酢あん マカロニサラダ	ご飯 みそ汁 ひき肉とキャベツのテンメンジャン炒め カボチャコロッケ 大豆煮	ご飯 みそ汁 マーミナーチャンプルー ミートコロッケ インゲン胡麻和え

	12日(日曜日)	13日(月曜日)	14日(火曜日)	15日(水曜日)	16日(木曜日)	17日(金曜日)	18日(土曜日)
朝食	玉子サンドイッチ ワカメスープ ウィンナーとじゃが芋のジャーマン ブロッコリー豆サラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 豚肉ピーマン炒め スモークチキンのオニオンタゴサラダ	ご飯 みそ汁 ポークときのこのコーンクリームシチュー ツナと人参のインゲン炒め	ご飯 みそ汁 小松菜と豆腐のコンビーフ炒め ほうれん草と人参の玉子とじ	グリンピースご飯 みそ汁 茄子味噌煮 ツナ玉天津	ご飯 みそ汁 ほうれん草とひき肉の玉子とじ うじら豆腐おろしポン酢	ご飯 みそ汁 豚肉と白菜のうま煮 冷やっこおろしポン酢
昼食	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー 鯖竜田揚げ おろしポン酢 きのこサラダ	ご飯 みそ汁 鶏むねから揚げ 甘酢あん 人参シリシリ炒め 卵の花	ご飯 みそ汁 豚肉千切り大根煮 鶏肉豆腐ハンバーグ ゴーヤーと玉子のベーコン炒め	雑穀米 あさりみそ汁 ゴーヤーチャンプルー チキンカツ もずくしそ和え	ご飯 みそ汁 ゴロゴロ野菜カレー 豚カツ 菜の花しらす和え	ターメリックライス みそ汁 麻婆豆腐 カニカマ天ぷら 豆サラダ	ご飯 みそ汁 もずくとひき肉の野菜炒め煮 白身フライ 卵の花
夕食	ご飯 みそ汁 白麻婆豆腐 ツナゴーヤー和え カニカマ胡瓜和え	ご飯 みそ汁 小松菜と豆腐のツナ炒め 揚げギョーザ ゴーヤーピクルス	ご飯 みそ汁 麻婆豆腐 ササミチーズフライ ひじき煮	ご飯 みそ汁 タマナーチャンプルー タラフライ ほうれん草胡麻和え	ご飯 みそ汁 肉豆腐 ホタテフライ ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 ゴーヤーチャンプルー 小松菜とうす揚げの煮浸し カボチャ煮	ご飯 みそ汁 ポークキャベツ炒め カレーコロッケ 大豆煮

	19日(日曜日)	20日(月曜日)	21日(火曜日)	22日(水曜日)	23日(木曜日)	24日(金曜日)	25日(土曜日)
朝食	ご飯 みそ汁 コンビーフと野菜の玉子とじ チキンマカロニサラダ	ご飯 みそ汁 鶏大根煮 冷奴おろしぼん酢	ご飯 みそ汁 鶏肉と菜の花のクリーム煮 ツナとほうれん草の玉子とじ	ご飯 みそ汁 茄子味噌煮 おろしそば	ご飯 みそ汁 ソーメンチャンプルー ベーコン洋風野菜のシーザーサラダ	ご飯 みそ汁 チキンケチャップ煮 ゴーヤーチャンプルー	ご飯 みそ汁 ツナとほうれん草の玉子とじ ベーコンマカロニサラダ
昼食	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー 肉団子ケチャップ煮 きんぴらごぼう	ご飯 みそ汁 豚バラとキャベツの味噌炒め イカ野菜フライ ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 豚バラからし菜炒め 白身魚フライ しめじと胡瓜の胡麻和え	ご飯 みそ汁 鶏肉とキャベツのクリーム煮 ホタテフライ 卵の花	ご飯 みそ汁 レタスタコミート 人参シリシリ炒め ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 豚バラ冬瓜煮 野菜天ぷら 菜の花ツナ和え	ご飯 みそ汁 ポーク野菜炒め 鶏むねから揚げ南蛮 ツナゴーヤー和え
夕食	ご飯 みそ汁 カレーコロッケ 千切りイリチー ひじき煮	ご飯 みそ汁 チンゲン菜の肉そぼろ炒め 鯖照り煮 しめじと人参のナムル	ご飯 みそ汁 フーチャンプルー 揚げギョーザ おろしぼん酢 ほうれん草白和え	ご飯 みそ汁 肉豆腐 ムキエビのブロッコリー炒め さつま芋マッシュ	ご飯 みそ汁 豚バラとたけのこのオイスターソース炒め 厚揚げ豆腐の煮浸し オクラ梅おかか和え	ご飯 みそ汁 チキンカレー カボチャコロッケ 小松菜煮浸し	ご飯 みそ汁 チンジャオロースー 揚げシューマイおろしポン酢 ブロッコリーツナ和え

	26日(日曜日)	27日(月曜日)	28日(火曜日)	29日(水曜日)	30日(木曜日)	31日(金曜日)	
朝食	玉子サンドイッチ オニオンスープ キャベツとベーコンのガーリックスパスタ ツナと洋風野菜サラダ	ご飯 みそ汁 人参シリシリ炒め 豚肉生姜焼	ご飯 みそ汁 小松菜とコンビーフの玉子とじ ツナ豆腐炒め	ご飯 みそ汁 鶏肉とほうれん草のコーンクリームシチュー 洋風野菜サラダ	ご飯 みそ汁 ツナ冬瓜煮 ベーコンと洋風野菜のシーザーサラダ	ご飯 みそ汁 ゴーヤーチャンプルー スモークチキンブロッコリーサラダ	
昼食	ご飯 みそ汁 フーチキナー炒め ササミチーズ揚げ ほうれん草胡麻和え	ご飯 みそ汁 もずくと肉そぼろ炒め カニカマ天ぷら 卵の花	ご飯 みそ汁 豚バラゴーヤー炒め ハンバーグケチャップ煮 さつま芋マッシュ	ご飯 みそ汁 豚すき煮 揚げギョーザ甘酢あんかけ ピーマンと人参のきんぴら	ご飯 みそ汁 鶏肉とゴーヤの塩炒め カニカマ天ぷら 卵の花	ご飯 みそ汁 豚肉大根煮 エビチリ インゲン胡麻和え	
夕食	ご飯 みそ汁 豆腐とひき肉の甘辛しょうゆ炒め ツナパプリカ炒め ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 チキンケチャップ煮 ホタテフライ マカロニサラダ	ご飯 みそ汁 白菜肉そぼろ煮 ほうれん草のベーコン炒め ミックスベジタブルソテー	ご飯 みそ汁 麻婆茄子 揚げハンバーグケチャップソース ブロッコリーソテー	ご飯 みそ汁 白麻婆豆腐 人参シリシリ炒め ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 豚肉小松菜炒め 白身魚フライ 菜の花和え物	