

週間メニュー表

ReadyMade

◆常食献立例(主食/汁/牛乳追加) 2026年07月01日(水) ~ 2026年07月31日(金)

			7月1日(水)	7月2日(木)	7月3日(金)	7月4日(土)	7月5日(日)
朝			<ul style="list-style-type: none"> 卵とじ 胡瓜とわかめの酢の物 ＊御飯(160) ＊牛乳	<ul style="list-style-type: none"> 野菜と豚肉の旨煮 かりわりの土佐和え ＊御飯(160) ＊牛乳	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と豆乳クリームソース 根菜サラダ ＊パン ＊牛乳	<ul style="list-style-type: none"> ツナじゃが煮 インゲンのピーナッツ和え ＊御飯(160) ＊牛乳	<ul style="list-style-type: none"> エビつみれと冬瓜の煮物 モロヘイヤとオクラの醤油和え ＊御飯(160) ＊牛乳
昼			<ul style="list-style-type: none"> ハヤシライス ほうれん草ベーコンソテー キャベツのマヨサラダ ＊御飯(160) ＊汁物	<ul style="list-style-type: none"> 赤魚の竜田揚げ(付: 叔母) 春雨のカレーそぼろ炒め 柚子なます ＊御飯(160) ＊汁物	<ul style="list-style-type: none"> かに玉 三色パプリカと揚げ茄子の味噌炒 キャベツとシラスの大葉和え ＊御飯(160) ＊汁物	<ul style="list-style-type: none"> さんまかつお節煮(付: オクラ) 筑前煮 ほうれん草サラダ ＊御飯(160) ＊汁物	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐入りミートローフ(付: ブロッコリー) 白菜とオクラのクリーム煮 キャベツとチーズのサラダ ＊御飯(160) ＊汁物
夕			<ul style="list-style-type: none"> マス旨塩焼(付: オクラ) 鶏肉と大豆の味噌煮 ポテトサラダ ＊御飯(160) ＊汁物	<ul style="list-style-type: none"> グリーンソライロ(付: ブロッコリー) 白菜と油揚げの煮浸し かに風味パプリカサラダ ＊御飯(160) ＊汁物	<ul style="list-style-type: none"> 鱈の揚げ煮(黒酢)(付: 人参) さつま揚げと小松菜の煮浸し 里芋の胡麻味噌 ＊御飯(160) ＊汁物	<ul style="list-style-type: none"> 肉団子の酢豚風 大根のかに風味あん 中華風春雨 ＊御飯(160) ＊汁物	<ul style="list-style-type: none"> たらのチーズ衣焼き(付: グラッセ) さつまいもレモン煮 ほうれん草のお浸し ＊御飯(160) ＊汁物
	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)	7月12日(日)
朝	<ul style="list-style-type: none"> プレーンオムレツ トマトソースのパンネ ＊パン ＊牛乳	<ul style="list-style-type: none"> 蓮根とちくわの照り煮 キャベツのお浸し ＊御飯(160) ＊牛乳	<ul style="list-style-type: none"> 五目豆腐 柚子もずく ＊御飯(160) ＊牛乳	<ul style="list-style-type: none"> 大豆とオクラのトマトソース煮 青菜のツナ和え ＊パン ＊牛乳	<ul style="list-style-type: none"> 炒り卵 胡瓜とわかめの酢味噌和え ＊御飯(160) ＊牛乳	<ul style="list-style-type: none"> 赤魚の揚げ煮 オクラのおかか和え ＊御飯(160) ＊牛乳	<ul style="list-style-type: none"> 野菜のつくね巻き かぼちゃのマヨサラダ ＊御飯(160) ＊牛乳
昼	<ul style="list-style-type: none"> 中華丼の具(中華あんかけ) なすの中華炒め ブロッコリーの胡麻和え ＊御飯(160) ＊汁物	<ul style="list-style-type: none"> いわしの山椒煮(付: オクラのわかめ) 冬瓜のそぼろ煮 そうめん汁 ＊枝豆ごはん ＊汁物	<ul style="list-style-type: none"> ぶりみぞれ揚げ(付: 菜花) 牛蒡のピリ辛和え 金時豆 ＊御飯(160) ＊汁物	<ul style="list-style-type: none"> ソース焼きそば じゃがいもコロケ30g 三色和風ピクルス ＊汁物	<ul style="list-style-type: none"> めばるの西京焼き(付: 絹さや) 冬瓜のかに風味あんかけ モロヘイヤの和え物 ＊御飯(160) ＊汁物	<ul style="list-style-type: none"> 豚バラ焼き肉(玉ねぎ入り) ポテトの炒め煮 切干大根のサラダ ＊御飯(160) ＊汁物	<ul style="list-style-type: none"> 梅しそ巻アツフライ(付: キャベツ) 里芋の煮物 みかんなます ＊御飯(160) ＊汁物
夕	<ul style="list-style-type: none"> 黄金カレー煮付(付: イグサ) 和風鶏団子 ほうれん草白和え ＊御飯(160) ＊汁物	<ul style="list-style-type: none"> 肉じゃが ハムカツ ナムル ＊御飯(160) ＊汁物	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐ハンバーグ 柚子味噌餡(付: 人参) ブロッコリーとツナの洋風煮 いんげんのおかか和え ＊御飯(160) ＊汁物	<ul style="list-style-type: none"> あじハーブ衣焼き(付: イグサ) 白菜とちくわの煮浸し 菜の花と鶏肉のお浸し ＊御飯(160) ＊汁物	<ul style="list-style-type: none"> ロールキャベツ(付: グラッセ) きのこのバター醤油炒め ごぼうサラダ ＊御飯(160) ＊汁物	<ul style="list-style-type: none"> 鯖の塩焼き(付: 大根おろし) 中華風白菜炒め カリフラワー甘酢 ＊御飯(160) ＊汁物	<ul style="list-style-type: none"> 若鶏のねぎ塩焼き(付: ジャガイモ) 春雨と野菜の中華炒め ゆず白菜 ＊御飯(160) ＊汁物

	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)	7月19日(日)
朝	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉とブロッコリーの和え物 いんげんのかに風味和え *パン *牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 明太だし巻玉子 ナムル *御飯(160) *牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉と大根の煮物 カニカマサラダ *御飯(160) *牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> トマトオムレツ キャベツのマヨサラダ *パン *牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 白菜と厚揚げの豆乳煮 ほうれん草のお浸し *御飯(160) *牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> はんぺんの含ませ煮 根菜サラダ *御飯(160) *牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ツナと豆腐の炒り卵 胡瓜とわかめの酢味噌和え *御飯(160) *牛乳
昼	<ul style="list-style-type: none"> 家常豆腐 茄子うま煮 キャベツの和え物(おかか) *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> 白身魚フライ&牛肉入りコロッケ(付:キャベツ) 魚肉ソーセージ入り野菜ビーフ チンゲン菜の煮びたし *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> 赤魚煮つけ(付:キャベツ) さつまいもの旨煮 ひじき蒸し鶏サラダ *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> 麻婆茄子 ブロッコリーと揚げ豆腐の塩餡かけ 菜の花のお浸し *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> にしん照り煮(付:イグサ) 大根とちくわの味噌炒め 春雨のだしポン酢サラダ *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> ビーフカレー ジャーマンポテト 野菜の甘辛漬 *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> メバル煮付け(付:キャベツ) かぶの和風あん ブロッコリーの胡麻和え *御飯(160) *汁物
夕	<ul style="list-style-type: none"> 白身魚のピカタ(付:グリン) ほうれん草ベーコンソテー ポテトサラダ *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> ポークジンジャー(付:ブロッコリー) きんぴらごぼう トマトとオクラの醤油和え *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> 牛丼(牛丼の具) ほうれん草と麩のお浸し カラワケの土佐和え *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> ぶり大根(付:キャベツ) 南瓜のそぼろあん 柚子もずく *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> チキンカツ(付:ブロッコリー) 野菜炒め ハムマカロニサラダ *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> さば味噌煮(付:オクラ) 筑前煮 小松菜のお浸し *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏むねの唐揚げ(付:キャベツ) さつまいものミルクバター かに風味マカロニサラダ *御飯(160) *汁物
	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)	7月26日(日)
朝	<ul style="list-style-type: none"> 鶏団子のトマトソース煮込み ほうれん草サラダ *パン *牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 肉じゃが インゲンの胡麻和え *御飯(160) *牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐の肉味噌がけ 切干大根のサラダ *御飯(160) *牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> クリームシチュー 人参とレーズンのラペ *パン *牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> めばる塩麹焼 トマトの和え物 *御飯(160) *牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 八幡巻き キャベツとシラスの大葉和え *御飯(160) *牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 高野豆腐の卵とし インゲンのピーナッツ和え *御飯(160) *牛乳
昼	<ul style="list-style-type: none"> チンジャオロース 緑豆春雨チャプチェ オクラと山芋の和え物 *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> マス旨塩焼(付:オクラ) 豚肉と茄子の味噌炒め 金時豆 *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> 焼きナポリタン 野菜のつくね巻き(人参) ごぼうサラダ *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> 助宗たらの生姜煮(付:人参) 冬瓜のそぼろ煮 小松菜のお浸し *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> ハニーマスタードチキン(付:ブロッコリー) ほうれん草と玉子炒め キャベツとチーズのサラダ *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> 宗八カレイの塩焼き(付:オクラ) 南瓜の煮物 菜の花の辛し和え *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> うなぎのひつまぶし風 豆腐とほうれん草の中華あん 刻み大根の梅肉和え *御飯(160) *汁物
夕	<ul style="list-style-type: none"> たらのチーズ衣焼き(付:人参) キャベツハムソテー かぼちゃのマヨサラダ *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> 照り焼ハンバーグ(付:ブロッコリー) 里芋の煮物 青梗菜の中華和え *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> あじの味醂焼き(付:イグサ) 南瓜いとこ煮 きゅうりとツナの酢の物 *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> 麻婆豆腐 かに風味焼売 ひじき蒸し鶏サラダ *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> 赤魚の竜田揚げ(付:キャベツ) 卵の花 オクラのおかか和え *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐入りミートローフ(付:マッシュポテト) カラワケの和風味あんかけ ハムマカロニサラダ *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> 八宝菜 なすの中華炒め みかんなます *御飯(160) *汁物

	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	<ul style="list-style-type: none"> 野菜とベーコン洋風煮 かぼちゃのマヨサラダ *パン *牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> エビつみれと冬瓜の煮物 カニカマサラダ *御飯(160) *牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 大根とさつまあげの煮物 ほうれん草のお浸し *御飯(160) *牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と豆乳クリームソース 根菜サラダ *パン *牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 厚焼玉子(付:加シ) 青梗菜の中華和え *御飯(160) *牛乳 		
昼	<ul style="list-style-type: none"> メバルの西京焼き(付:叔サ) がんもの含め煮 加万ワ-の土佐和え *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> 二色丼の具 三色パプリカと揚げ茄子の味噌炒 菜の花と鶏肉のお浸し *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> ぶりみぞれ揚げ(付:叔サ) じゃが芋の炒め煮 三色和風ピクルス *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> 焼きうどん(醤油味) ハムカツ ブロッコリーの胡麻和え *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> いわしの梅煮(付:菜花) 茄子と挽肉のネギ塩炒め 金時豆 *御飯(160) *汁物 		
夕	<ul style="list-style-type: none"> 豚の角煮 大豆五目煮 ほうれん草白和え *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> 白糸魩の味噌焼き(付:人参) 蓮根のピリ辛炒め キャベツのお浸し *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> キノコのトマト煮込み(付:ブロッコリー) キャベツハムソテー ポテトサラダ *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> あじハーブ衣焼き(付:インゲン) きのこのバター醤油炒め 人参とレーズンのラペ *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> 肉豆腐(豚肉と豆腐の和洋風煮) ちくわ磯辺揚げ 柚子なます *御飯(160) *汁物 		