

	ちようしょく 朝食	ちゆうしょく 昼食	ゆうしょく 夕食
1(火)	こやまがた 小山型パン ポロニアソーセージ カレースープ(ほうれん草・豚肉) ぎゅうにゅう 牛乳	めし たご飯 さば しおや いんげん しいたけ 鯖の塩焼き(隠元・椎茸) ひらてん にびた キャベツと平天の煮浸し あ おから和え(ブロッコリー・玉葱) みそしる いも しろねぎ 味噌汁(じゃが芋・白葱)	はん ご飯 ぶたにく こうみいた えだまめ 豚肉の香味炒め(枝豆) いわし にもの 鯛つみれの煮物 きゅうり すの もの 胡瓜の酢の物 みそしる ま ふ 味噌汁(オクラ・巻き麩)
2(水)	はん ご飯 ひんもくぐざい たまごや 5品目具材の玉子焼き はくさい にびた 白オの煮浸し みそしる こまつな あぶらあ 味噌汁(小松菜・油揚げ)	はん ご飯 メンチカツ&エビフライ(キャベツ) な しろ菜とツナのソテー みそしる たまねぎ にんじん 味噌汁(玉葱・人参) だいこん 大根のピクルス	はん ご飯 や なんばんづ 焼きアジの南蛮漬け たけのぶたにく い に 筍と豚肉の炒り煮 むぎ あ はくさい しいたけ 麦みそ和え(白オ・椎茸) みそしる きぬあ 味噌汁(絹揚げ・わかめ)
3(木)	しょく 食パン て や ふうにくだんご 照り焼き風肉団子 ようふう 洋風スープ(ミックスビーンズ・鶏肉) ぎゅうにゅう 牛乳	おにぎり や 焼きそば ひとくち にもの 一口がんもの煮物 しおこうじ 塩麴ドレサラダ(キャベツ・竹輪) みそしる たまごねぎ 味噌汁(ふわふわ卵・葱)	はん ご飯 おうごん ぎょでん な しいたけ 黄金カレイの魚田(うまい菜・椎茸) に こうやどうふ にんじん サイコロ煮(高野豆腐・人参) いも さつま芋サラダ みそしる しろねぎ だいこんば 味噌汁(白葱・大根葉)
4(金)	はん ご飯 クリームソースオムレツ うめがつおあ たまねぎ にんじん 梅鯉和え(アスパラ・玉葱・人参) みそしる いも 味噌汁(えのき・じゃが芋)	はん ご飯 ぶたにく やさいいた 豚肉ともやしの野菜炒め に きぬあ そぼろ煮(絹揚げ・グリーンピース) あ きゅうり ゆかり和え(胡瓜) みそしる だいこん 味噌汁(大根・わかめ)	はん ご飯 ゆーりんちー 油淋鶏(レタス) あぶらあ にもの ひじきと油揚げの煮物 みそしる さといも 味噌汁(里芋・もやし) たかないた 高菜炒め
5(土)	レーズンロール チキンピカタ クラムチャウダー(浅利・セロリ) ぎゅうにゅう 牛乳	ビビンバ かにシューマイ ちゅうか 中華スープ(ザーサイ・コーン) フルーツ(マンゴー)	はん ご飯 しろみざかな に つ いんげん 白身魚の煮付け(隠元・パプリカ) れんこん ひらてん きんぴら 蓮根と平天の金平 コールスローサラダ みそしる さい しいたけ 味噌汁(チンゲン菜・椎茸)
6(日)	はん ご飯 ま たまご だし巻き卵 い に ひじきの炒り煮 みそしる あぶらあ だいこんば 味噌汁(油揚げ・大根葉)	はん ご飯 しろみざかな しょうがに にんじん とうがん 白身魚の生姜煮(人参・冬瓜) いた だいず ぶたにく カレー炒め(大豆・豚肉) そう パンバンドレサラダ(ほうれん草) みそしる はくさい ちくわ 味噌汁(白オ・竹輪)	はん ご飯 ぶたにく わふういた 豚肉の和風炒め やっこどうふ うめ 奴豆腐(梅ダレ) みそしる たまねぎ な 味噌汁(玉葱・しろ菜) なし フルーツ(梨)
7(月)	はん ご飯 だいず 大豆ミートハンバーグ(もやし) ごぼう とりにく い に 牛蒡と鶏肉の炒り煮 みそしる いも 味噌汁(しめじ・じゃが芋)	いなりずし 稻荷寿司 たなばた え び セタソーマン(海老・オクラ) きりぼしだいこん 切干大根 もも フルーツ(桃)	はん ご飯 とりにく や こまつな にんじん 鶏肉のくわ焼き(小松菜・人参) こうやどうふ に 高野豆腐のサイコロ煮 なんきん 南瓜サラダ つけもの 漬物(さくら漬)



	ちやうしょく 朝食	ちゆうしょく 昼食	ゆうしょく 夕食
8(火)	チョコチップメロンパン ちぐさやき 干草焼 はくさい ふたにく コンソメスープ(白オ・豚肉) ぎゅうにゅう 牛乳	はん ご飯 とん 豚カツのおろしあんかけ(葱) さといも とりにく わふうに 里芋と鶏肉の和風煮 あ きゅうり ツナマヨ和え(胡瓜) あか しいたけ 赤だし(もやし・椎茸)	はん ご飯 さんしょうに いんげん イワシの山椒煮(隠元) こまつな とりにく いた もの 小松菜と鶏肉の炒め物 スパゲティサラダ じろ とろろ汁
9(水)	はん ご飯 ま きんぴら ポテトミンチ巻き&金平ごぼう だいこん あ もの 大根の和え物 みそしる あさり あぶらあ 味噌汁(浅利・油揚げ)	ず し たまご サラダ寿司(卵・ツナ・カニカマ・胡瓜) きぬあ わふうに 絹揚げの和風煮 わふう 和風ドレサラダ(キャベツ・コーン) みそしる はくさい たまねぎ 味噌汁(白オ・玉葱)	はん ご飯 レモンチキン(レタス) ほうれん草とベーコンソテー みそしる 味噌汁(キャベツ・わかめ) フルーツ(マンゴー)
10(木)	やま ミニ山シュガー とり 鶏つみれ とうにゅう な 豆乳スープ(しろ菜・ウインナー) ぎゅうにゅう 牛乳	はん ご飯 ふた しょうがや 豚の生姜焼き(ブロッコリー・人参) ようふういた キャベツの洋風炒め ごまどうふ 胡麻豆腐 みそしる たまねぎ しいたけ 味噌汁(玉葱・椎茸)	はん ご飯 いんげん にんじん グリルチキン(隠元・人参) な す いなかに 茄子の田舎煮 あ りんごドレ和え(ブロッコリー・玉葱) みそしる だいこん だいこんば 味噌汁(大根・大根葉)
11(金)	はん ご飯 いそま たまご 磯巻き卵 だいず 大豆煮 みそしる さといも にんじん 味噌汁(里芋・人参)	なつやさい 夏野菜カレー れんこん マヨサラダ(ひじき・蓮根) あ ヨーグルト和え(ミックス) 漬物(らっきょ)	はん ご飯 み そ に やまいも サバの味噌煮(山芋・オクラ) だいこん ふたにく いた もの 大根と豚肉の炒め物 あまずあ きゅうり 甘酢和え(胡瓜) すましじる はなふ 清汁(ソーメン・花麴)
12(土)	まる 丸ロール こうみ 香味ドレサラダ(カリフラワー・コーン) とりにく カレースープ(キャベツ・鶏肉) ぎゅうにゅう 牛乳	はん ご飯 しゃけ て や こまつな 鮭の照り焼き(小松菜) いかふくさ焼き ポテトサラダ みそしる だいこんば ちくわ 味噌汁(大根葉・竹輪)	はん ご飯 ふたにく 豚肉のオイスターソース炒め やっこどうふ しょうゆ 奴豆腐(醤油) みそしる はくさい 味噌汁(白オ・もやし) フルーツ(みかん)
13(日)	はん ご飯 スクランブルエッグ しろ あ そう ひらてん 白ごま和え(ほうれん草・平天) みそしる あさり しいたけ 味噌汁(浅利・椎茸)	はん ご飯 にくだんご あまずあん 肉団子の甘酢餡 こまつな いた もの 小松菜とツナの炒め物 みそしる あぶらあ 味噌汁(油揚げ・わかめ) フルーツ(パイン・桃)	はん ご飯 に つ なんきん いんげん アブラガレイの煮付け(南瓜・隠元) とりにく いた もの もやしと鶏肉の炒め物 コールスローサラダ(ブロッコリー) みそしる ごぼう にんじん 味噌汁(牛蒡・人参)
14(月)	はん ご飯 クリームチキン だいず 大豆とこんにゃくの煮物 みそしる さといも たまねぎ 味噌汁(里芋・玉葱)	はん ご飯 あかざかな しょうがに いんげん きぬあ に 赤魚の生姜煮(隠元・絹揚げ煮) ふかしじゃが マカロニサラダ みそしる はくさい だいこんば 味噌汁(白オ・大根葉)	はん ご飯 ほいこうろう 回鍋肉 たまごどうふ 玉子豆腐 みそしる しろねぎ ちくわ 味噌汁(白葱・竹輪) フルーツ(マンゴー)

	ちようしょく 朝食	ちゆうしょく 昼食	ゆうしょく 夕食
15(火)	ミルクツイスト うまい菜とベーコンソテー ようふう 洋風スープ(チンゲン菜・豚肉) ぎゅうにゅう 牛乳	おやこどん 親子丼 あなす 揚げ茄子 みそしる だいこん 味噌汁(大根・わかめ) フルーツあんみつ	はん ご飯 さいきょうや ふき にんじん サワラの西京焼き(鰯・人参) に こうやどうふ とりにく サイコロ煮(高野豆腐・鶏肉) わさび あ はくさい ひらてん 山葵和え(白オ・平天) すましじるこ まつな 清汁(小松菜・えのき)
16(水)	はん ご飯 い ま たまご カニカマ入りだし巻き卵 きんぴら 金平ごぼう みそしる あさり 味噌汁(浅利・キャベツ)	はん ご飯 しろみざかな からあ ちゅうか 白身魚の唐揚げ中華あんかけ はくさい とりにく にもの 白オと鶏肉の煮物 みそしる そう しいたけ 味噌汁(ほうれん草・椎茸) ぶどうゼリー	はん ご飯 にく 肉じゃが いか ふくさ や いかふくさ焼き みそしる ふ 味噌汁(オクラ・麴) つくだに のり佃煮
17(木)	シュガーコッペパン マッシュパンブキン いんげん とりにく トマトスープ(隠元・鶏肉) ぎゅうにゅう 牛乳	はん ご飯 ポークチャップ きぬあ にもの 絹揚げの煮物 しおこうじ にんじん 塩麴レサラダ(もやし・人参) みそしる だいこん にんじん 味噌汁(大根・人参)	はん ご飯 とりにく に こまつな 鶏肉のやわらか煮(小松菜) ふたにく いた もの 豚肉とパプリカの炒め物 ようふう ひた ちくわ 洋風お浸し(ブロッコリー・竹輪) みそしる たまごねぎ 味噌汁(卵・葱)
18(金)	はん ご飯 チキンナゲット きりぼしだいこん 切干大根 みそしる はくさい そう 味噌汁(白オ・ほうれん草)	うなどん 鰻丼 ぶたにく いた もの キャベツと豚肉の炒め物 みそしる いも しろねぎ 味噌汁(じゃが芋・白葱) フルーツ(スイカ)	はん ご飯 こうそうや いも ホキの香草焼き(さつま芋マッシュ) きんときまめに 金時豆煮 みそしる しいたけ たらこマヨサラダ(チンゲン菜・平天) みそしる しいたけ 味噌汁(もやし・椎茸)
19(土)	こくとうしょく 黒糖食パン ほうれん草 オムレツ ぶたにく たまねぎ コンソメスープ(豚肉・玉葱) ぎゅうにゅう 牛乳	はん ご飯 さんしょくいなりた あ たけのこ 三色稻荷炊き合わせ(筍・つみれ) れんこん きんぴら 蓮根金平 あか あぶらあ 赤だし(キャベツ・油揚げ) きゅうり あさづ 胡瓜の浅漬け	はん ご飯 きのこ ハンバーグの茸ソースがけ しお えだまめ 塩バターソテー(枝豆・ベーコン) みそしる ごぼう 味噌汁(牛蒡・わかめ) かんてん ミルク寒天マンゴーソースがけ
20(日)	はん ご飯 ぎせいどうふ 擬製豆腐 わふう 和風レサラダ(キャベツ・コーン) みそしる だいこん しろねぎ 味噌汁(大根・白葱)	夏まつり この や お好み焼き しおや シーフード塩焼きそば ちゅうか なかねぎ たまご 中華スープ(長葱・卵) 	はん ご飯 あいも ちぐさやき 合鴨スモークスライス&千草焼 に きぬあ そぼろ煮(絹揚げ・グリンピース) わふう あ もやしとニラの和風和え みそしる はくさい たまねぎ 味噌汁(白オ・玉葱)
21(月)	はん ご飯 やさい ま 野菜ミンチ巻き&カレースパゲティ とうがん いた に 冬瓜の炒め煮 みそしる さといも 味噌汁(キャベツ・里芋)	はん ご飯 ぎん 銀ひらすのグリル(アスパラ・人参) えだまめ にもの 枝豆がんもの煮物 みそしる だいこんば 味噌汁(もやし・大根葉) フルーツ(みかん)	はん ご飯 ちくわ にもの ひじきと竹輪の煮物 いんげん にんじん バジルドレサラダ(隠元・人参) みそしる きぬあ しいたけ 味噌汁(絹揚げ・椎茸)

	ちやうしょく 朝食	ちゆうしょく 昼食	ゆうしょく 夕食
22(火)	チョコツイスト ようふう ま たまご 洋風だし巻き卵 ようふう はくさい とりにく 洋風スープ(白オ・鶏肉) ぎゅうにゅう 牛乳	はん ご飯 ぶただいこん 豚大根 あ アイランドドレ和え(ブロッコリー) すましじるこまつ な にんじん 清汁(小松菜・人参) フルーツ(スイカ)	はん ご飯 なんぶ や れんこん サバの南部焼き(蓮根・オクラ) だいず にも 大豆とこんにゃくの煮物 みそしる な す わげ 味噌汁(茄子・葱) フルーツ(マンゴー)
23(水)	はん ご飯 ハムチーズピカタ やっごどうふ み そ 奴豆腐(味噌ダレ) みそしる そう あさり 味噌汁(ほうれん草・浅利)	なんばんべんとう チキン南蛮弁当 はん なんばん ご飯・チキン南蛮(ブロッコリー) きりぼしだいこん あ 切干大根・ゆかり和え(キャベツ) つけもの 漬物(ピーマン)・フルーツ(ぶどう) みそしる たまねぎ しいたけ 味噌汁(玉葱・椎茸)	はん ご飯 しょうがに いんげん サワラの生姜煮(隠元) う はな 卵の花 あ とろろ和え(オクラ) とんじる ぶたにく はくさい しろうげ 豚汁(豚肉・白オ・白葱)
24(木)	あんぱん とり ようふうに 鶏つみれの洋風煮 あさり クラムチャウダー(浅利) ぎゅうにゅう 牛乳	チキンカレー いんげん コールスローサラダ(隠元・パプリカ) フルーツ(スイカ) つけもの ふくしんづけ 漬物(福神漬)	はん ご飯 ぶたにく じょうゆいた 豚肉のバター醤油炒め(レタス) い に ひじきの炒り煮 みそしる 味噌汁(キャベツ・わかめ) つけもの たかな 漬物(高菜)
25(金)	はん ご飯 ミートオムレツ なんきん ふく に 南瓜の含め煮 みそしる たまねぎ にんじん 味噌汁(玉葱・人参)	はん ご飯 て や にんじん な す アジの照り焼き(人参・茄子) れんこん ひらてん きんぴら 蓮根と平天の金平 しろ あ あぶらあ 白ごま和え(ブロッコリー・油揚げ) すましじるとうふ 清汁(豆腐)	はん ご飯 鶏肉のやわらか煮 に こうやどうふ とりにく サイコロ煮(高野豆腐・鶏肉) レモンドレサラダ(カリフラワー) みそしる しいたけ 味噌汁(もやし・椎茸)
26(土)	しょくパン そう ほうれん草とウインナーソー ぶたにく コンソメスープ(豚肉・ビーンズ) ぎゅうにゅう 牛乳	はん ご飯 しろみざかな に つ いんげん 白身魚の煮付け(隠元・パプリカ) とりにく いた もの もやしと鶏肉の炒め物 いも さつま芋サラダ みそしる ふ 味噌汁(ソーメン・麩)	はん ご飯 ぶたにく しお いた 豚肉の塩だれ炒め えび 海老シュウマイ おおば ちくわ 大葉ドレサラダ(キャベツ・竹輪) みそしる さといも 味噌汁(里芋・しめじ)
27(日)	はん ご飯 い ま たまご でんぶ入りだし巻き卵 スパゲティサラダ みそしる あぶらあ にんじん 味噌汁(油揚げ・人参)	はん ご飯 む どり ようふうこうみ 蒸し鶏の洋風香味ソースがけ ひらてん いた もの キャベツと平天の炒め物 みそしる きぬあ 味噌汁(絹揚げ・わかめ) フルーツ(りんご)	はん ご飯 あ いんげん にんじん ホキの揚げびたし(隠元・人参) いも ぶたにく わふうに じゃが芋と豚肉の和風煮 ごま す あ きゅうり 胡麻酢和え(胡瓜) みそしる さい たまねぎ 味噌汁(チンゲン菜・玉葱)
28(月)	はん ご飯 やさい とうにゅうよ 野菜とわかめの豆乳寄せ しょうふうや 松風焼き みそしる かまぼこ 味噌汁(キャベツ・蒲鉾)	はん ご飯 ぶたにく さんしょうに 豚肉の山椒煮 あ きゅうり ツナマヨ和え(胡瓜) な にんじん ごまドレサラダ(うまい菜・人参) みそしる さといも はくさい 味噌汁(里芋・白オ)	はん ご飯 あかざかな さいきょうや こまつ な 赤魚の西京焼き(小松菜) だいず 大豆煮 すましじぞうまごねぎ 清汁(卵・葱) もも フルーツ(桃ミックス)

献立表			
2025. 7月			
	ちようしょく 朝食	ちゅうしょく 昼食	ゆうしょく 夕食
29(火)	ジャムパン かに玉 カレースープ(牛蒡・鶏肉) 牛乳	ち　　ず　し　え　び　あなご 散らし寿司(海老・穴子) きりぼしだいこん　ぶたにく　　にもの 切干大根と豚肉の煮物 み　そ　し　る　　あぶらあ 味噌汁(油揚げ・わかめ) フルーツ(ぶどう)	はん ご飯 わふう 和風ハンバーグ(キャベツ・パプリカ) ひじきと平天の炒り煮 ひ　　とうがん 冷やし冬瓜 コンソメスープ(セロリ・ウインナー)
30(水)	はん ご飯 さかなあ　　にもの お魚揚げの煮物 み　そ　し　る　　ご　ぼ　う　　たまねぎ 味噌汁(牛蒡・玉葱) フルーツ(バナナ)	はん ご飯 しおこうじや　　さ　と　い　も　　いんげん ホッケの塩麴焼き(里芋・隠元) な　　す 茄子のよごし はくさい　　ひた 白オのお浸し すましじとうふ　　ねぎ 清汁(豆腐・葱)	はん ご飯 ぎせいどうふ　　れんこん　　ふ　き　　ごもくどうふ 擬製豆腐(蓮根・蒟・五目豆腐) な　　いた しろ菜のツナ炒め マカロニサラダ み　そ　し　る　　だいこんば　　ちくわ 味噌汁(大根葉・竹輪)
31(木)	メロンパン プレーンオムレツ ようふう 洋風スープ(隠元・豚肉) ぎゅうにゅう 牛乳	おにぎり きつねそば キャベツとウインナーの炒め物 ポテトサラダ	はん ご飯 とりにくうめふうみや　　こまつな 鶏肉梅風味焼き(小松菜・えのき) ぶたにく　　きぬあ　　いた　　に 豚肉と絹揚げの炒め煮 み　そ　し　る　　なんきん　　ねぎ 味噌汁(南瓜・葱) フルーツ(梨)