

令和7年7月献立

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日			1	2	3	4	5
朝食			カニカマ卵焼き ピーマンとツナの和え物 サラダバー・ご飯・みそ汁	鶏の味噌焼き 小松菜お浸し・ポテトサラダ ご飯・みそ汁	鶏の甘辛炒め スクランブルエッグ・サラダ ご飯・コンソメスープ	豆腐ときのこの炒め物 ピーマンとちくわのきんぴら サラダバー・ご飯・みそ汁	照り焼きチキンサンド サラダバー・クラムチャウダー ヨーグルト・フルグラ
夕食			魚の照り焼き かぼちゃそぼろ煮・サラダバー ご飯・みそ汁	ビビンバ丼・きのこのナムル サラダバー・みそ汁	ペペロンチーノ タコから揚げ・サラダバー ご飯・コンソメスープ	ポークカツカレー サラダバー・みそ汁	ちらし寿司・鶏のから揚げ サラダバー・果物 ご飯・澄まし汁
日	6	7	8	9	10	11	12
朝食		オムレツ・ウインナー 小魚の佃煮・サラダバー ご飯・みそ汁	春雨の炒め物 スクランブルエッグ・サラダバー ご飯・みそ汁	鶏つくね・オクラのお浸し 目玉焼き・サラダバー ご飯・みそ汁	豚バラと白滝の甘辛炒め 卵焼き・サラダバー ご飯・みそ汁	ミートボール・焼き魚 トマト浅漬け・サラダバー ご飯・みそ汁	エッグサンド アスパラとベーコンのソテー ポタージュ・ヨーグルト
夕食		七夕そうめん 魚のさっぱり煮・サラダバー ご飯・みそ汁	豚丼・茄子の煮びたし サラダバー・みそ汁	ほっけの竜田揚げ サラダバー ご飯・豚汁・果物	冷やし中華・土佐豆腐 サラダバー ご飯・わかめスープ	トマトチキンカレー サラダバー・コンソメスープ 果物・ヨーグルト	デミグラスソースカツ 白菜の浅漬け・サラダバー ご飯・みそ汁
日	13	14	15	16	17	18	19
朝食		ポークソテー・ちくわの煮物 サラダバー ご飯・みそ汁	厚揚げの胡麻生姜焼き 目玉焼き・サラダバー ご飯・みそ汁	豚肉の梅しそ和え・サラダバー 小松菜とシラスの炒め物 ごはん・みそ汁	焼き魚・卵焼き ほうれん草お浸し・サラダバー ご飯・みそ汁	肉団子の甘酢炒め 冷ややっこ・サラダバー ご飯・みそ汁	ホットドッグ・サラダバー コンソメポテトフライ コンソメスープ・ヨーグルト
夕食		枝豆の炊き込みご飯 ピーマンの肉詰め サラダバー・みそ汁	魚の味噌漬け焼き 和風ポテサラ・サラダバー ご飯・みそ汁	天津飯・鶏チリ サラダバー・酸辣湯	ナポリタン・海鮮アヒージョ サラダバー コンソメスープ・果物	夏野菜シチュー・キッシュ サラダバー・バターライス	もんじゃ焼き サラダ・果物
日	20	21	22	23	24	25	26
朝食		ベーコンとキャベツの炒め物 さつま揚げ・卵サラダ ご飯・みそ汁	ジャーマンポテト ちくわピリ辛炒め サラダバー・ご飯・みそ汁	チキンナゲット・冷ややっこ こんにゃく炒め・サラダバー ご飯・みそ汁	豚の生姜焼き 目玉焼き・サラダバー ご飯・みそ汁	鶏そぼろ・サラダバー きゅうりとなすのピリ辛和え ご飯・みそ汁	ハムサンド・ポテトサラダ 目玉焼きオニオンスープ フルーツゼリー
夕食		とうきびご飯 ジンギスカン・サラダバー みそ汁	チキン南蛮・サラダバー いかのガーリックバター焼き ご飯・みそ汁	ほっけ蒲焼丼 さつまいも煮物 サラダバー・みそ汁・果物	焼きそば・あんかけかに玉 レタスの塩昆布ナムル 中華スープ	キーマカレー・オムレツ サラダバー・春雨スープ	冷やし中華・エビマヨ サラダバー・果物 ご飯・酸辣湯
日	27	28	29	30	31	カルシウムについて カルシウムは、骨や歯をつくる大切な栄養素です。骨量は20歳でピークに達するため、この時期は骨を育てるためにすごく大事な時期です。女性は特に骨粗しょう症を発症しやすいため、摂取効率上昇のために、カルシウムだけではなく、ビタミンDも一緒に摂取することを意識して食事をしてみてください。 	
朝食		ウインナー・シラス梅和え 厚揚げの煮物・サラダバー ご飯・みそ汁	焼き魚・きゅうりの酢の物 豆腐の炒め物・サラダバー ご飯・みそ汁	じゃが芋そぼろあんかけ 厚揚げの卵とじ・サラダバー ご飯・豆乳味噌スープ	豚肉の炒め物 目玉焼き・サラダバー ご飯・みそ汁		
夕食		ピラフ・手羽元のトマト煮 サラダバー・ポタージュ	豆苗ときのこの豚肉焼き 魚の西京焼き・茄子の胡麻和え ご飯・けんちん汁	カツ丼・オクラのお浸し サラダバー みそ汁・果物	キノコの炊き込みご飯 厚揚げの煮物・ サラダバー・みそ汁・果物		