

令和8年7月 予定献立表

東山ホーム

			1日（水曜日）	2日（木曜日）	3日（金曜日）	4日（土曜日）	5日（日曜日）
朝食			御飯 生揚げと野菜の煮物 納豆の小松菜和え 味噌汁	食パン コーンクリームシチュー 牛乳 りんご缶	食パン さつまいものサラダ 牛乳 マンゴー缶	食パン かき揚げの洋風煮 コーヒー牛乳 みかん缶	食パン スクランブルエッグ 牛乳 黄桃缶
昼食			赤飯 豚肉とたけのこの 中華炒め いんげんのサラダ 中華スープ バナナ	御飯 鶏の治部煮 大根とあさりの 炒め煮 味噌汁 杏仁フルーツ	御飯 さわらの香味焼 キャベツの 和風ドレッシング すまし汁 パイナップル缶	御飯 イタリアンハンバーグ もやしのナムル 大豆のスープ メロンゼリー	御飯 蒸たらのポン酢かけ おろしおろしの胡麻和え 味噌汁 キウイフルーツ
間食			ヨーグルトババロア			水まんじゅう	
夕食			御飯 ふくさ卵焼 揚げ茄子のお浸し すまし汁	御飯 白身魚のタルトソース焼 かき揚げのマリネ 野菜スープ	御飯 豚肉と野菜の塩麹炒め 菜の花の辛子和え 味噌汁	御飯 生揚げと野菜の炒り煮 人参の胡麻和え 味噌汁	御飯 豚肉と卵の炒め物 ブロッコリーサラダ すまし汁

	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)	12日 (日曜日)
朝食	食パン ウィンナーと 豆のスープ煮 牛乳 りんご缶	食パン ポテトサラダ 牛乳 マンゴー缶	御飯 高野豆腐の五目煮 のり佃煮 味噌汁	食パン 豆たっぷり ヘルシーサラダ ミルクティー 黄桃缶	食パン キャベツのスープ煮 牛乳 みかん缶	食パン クリーム煮 牛乳 マンゴー缶	あんパン ラタトゥイユ 牛乳 黄桃缶
昼食	カレーライス キャベツと かかのサラダ ワカメスープ ヨーグルト和え	セタそうめん 筑前煮 セタゼリー	御飯 さばの味噌煮 納豆草のピーナツ和え すまし汁 みかん缶	御飯 麻婆茄子 オクラとワカメの 中華和え 中華スープ マンゴープリン	御飯 白身魚の オーロラソース焼き もやしのサラダ コンソメスープ りんご缶	スパゲッティ ミートソース ポパイサラダ カリフラワーのスープ フルーツポンチ	御飯 さわらの醤油漬焼 大根の和風サラダ 味噌汁 みかん缶
間食	焼ドーナツ		ワッフル			きなこのパンケーキ	
夕食	御飯 めばるの塩麴焼 小松菜の柚子浸し 味噌汁	御飯 フィッシュバーグ 春菊のおかか和え 味噌汁	御飯 クリームシチュー 大根のドレッシング和え コンソメスープ	御飯 豚肉のしぐれ煮 じゃが芋の おかか和え 味噌汁	御飯 千草焼卵 菜の花のしらす和え 味噌汁	御飯 豆腐と野菜の旨煮 南瓜のサラダ 味噌汁	御飯 海老とブロッコリーの 塩炒め 棒棒鶏サラダ 中華スープ

	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)	19日 (日曜日)
朝食	食パン スパゲッティサラダ 牛乳 りんご缶	食パン 白菜のスープ煮 牛乳 マンゴー缶	御飯 里芋の含め煮 納豆のおろし和え 味噌汁	食パン ブロッコリーソテー 牛乳 みかん缶	食パン ポテトサラダ ココア 黄桃缶	食パン キャベツの炒め物 牛乳 マンゴー缶	食パン さつま芋サラダ 牛乳 みかん缶
昼食	御飯 豚肉とキャベツの味噌炒め インゲンの梅肉和え すまし汁 いちごフルーチェ	御飯 鶏肉と大根の甘辛煮 小松菜の炒め煮 すまし汁 パイ缶	御飯 めばるの菜種焼 青菜の青じそ ドレッシング和え すまし汁 すいか	御飯 鶏肉の南部焼 茄子の香味ドレッシング 味噌汁 りんご缶	冷やしきつねうどん 豆腐ナゲット パイ缶	御飯 鶏肉の七味焼 青梗菜のおかか和え すまし汁 ピーチフルーチェ	A:豆と挽肉の トマト炒め B:ツナと彩り野菜の 卵炒め カワワ-のサラダ 御飯/スープ フルーツカクテル
間食	どら焼き		おせんべい			プチケーキ	
夕食	御飯 生揚げと野菜のそぼろ煮 きんぴらごぼう 味噌汁	御飯 たらのチリソース 青梗菜の中華和え 中華スープ	御飯 中華風Eと卵の オーブン焼 春雨サラダ 中華スープ	御飯 豚肉とエリンギの ソテー ツナと大根の炒り煮 すまし汁	御飯 ぶりの幽庵焼 ピーマンの甘辛炒め 味噌汁	御飯 ひじき入り卵焼 木の草の磯和え 味噌汁	御飯 さばのマリネ 人参のきんぴら 味噌汁

	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）	26日（日曜日）
朝食	食パン クリーム煮 牛乳 りんご缶	食パン マカロニサラダ 牛乳 黄桃缶	御飯 薩摩揚の炒り煮 鯛みそ 味噌汁	食パン ウィンナーと豆の コンソメ煮 牛乳 マンゴー缶	食パン きのこ炒め 牛乳 黄桃缶	食パン ホレソウの炒め物 コーヒー牛乳 みかん缶	食パン トマトスープ 牛乳 りんご缶
昼食	御飯 鶏肉の ガーリックソテー キャベツのマリネ コンソメスープ パイナップル	あさりの卵とじ丼 春菊のわさび和え 味噌汁 マンゴー缶	御飯 豆腐ハンバーグ きのこソース ホレソウのナムル すまし汁 みかん缶	御飯 白身魚のゆず味噌焼 菜の花の辛子和え すまし汁 パイナップル	御飯 野菜コロッケ ブロッコリーの 胡麻和え 味噌汁 フルーツポンチ	そばろ丼 ふきと生揚げの煮物 味噌汁 ヨーグルト和え	うなぎちらし 胡麻味噌和え すまし汁 マンゴー缶
間食	おせんべい		ミニたい焼き			まんじゅう	
夕食	御飯 豆腐の五目あんかけ おくらのお浸し 味噌汁	御飯 あじの漬け焼き いんげんのサラダ すまし汁	御飯 八宝菜 春雨サラダ 中華スープ	御飯 イタリアンオムレツ じゃが芋のサラダ スープ	御飯 豚肉と茄子の甘辛煮 青梗菜の 和風ドレッシング すまし汁	御飯 めばるの梅ソース キャベツと 人参生姜和え すまし汁	御飯 あじの塩麴焼 ブロッコリーと 南瓜のサラダ 味噌汁

	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	食パン 豆乳スープ 牛乳 みかん缶	御飯 ジャーマンポテト 牛乳 黄桃缶	御飯 車麩の卵とじ 鯛みそ 味噌汁	食パン スパゲッティサラダ 牛乳 マンゴー缶	食パン かぶのスープ煮 牛乳 りんご缶
昼食	御飯 厚揚げと野菜の煮物 インゲンの黒ゴマ和え 味噌汁 りんご缶	御飯 たらのソテーバターソース 菜の花のサラダ 南瓜スープ 抹茶プリン	御飯 豆腐と海老の中華旨煮 ビーフン炒め 中華スープ 杏仁フルーツ	御飯 肉じゃが（豚肉） 青梗菜の塩炒め 味噌汁 みかん缶	御飯 鶏肉の七味焼 青梗菜のおかか和え すまし汁 キウイフルーツ
間食	ドームケーキ （カスタード）		ピーチフルーチェ		
夕食	御飯 鶏の唐揚げたれかけ 茄子の揚げ浸し すまし汁	御飯 あんかけ卵炒め 里芋の炒り煮 味噌汁	御飯 白身魚の胡麻味噌焼 土佐煮（大根・人参） すまし汁	御飯 卵と野菜の塩炒め カリフラワーのサラダ すまし汁	御飯 佃団子と野菜の炒め 高野豆腐の煮物 味噌汁