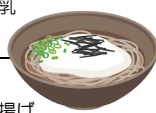


| 2025年7月献立（7/1～7/12） |                                                                                     |                                                                                                                                           |                                                               |                                                                                                                                                  |                                                                              |                                                                                                                                                         |                                                           |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
|                     |                                                                                     |                                                                                                                                           | 火                                                             | 水                                                                                                                                                | 木                                                                            | 金                                                                                                                                                       | 土                                                         |
|                     |                                                                                     |                                                                                                                                           | 令和07年07月01日(火)                                                | 令和07年07月02日(水)                                                                                                                                   | 令和07年07月03日(木)                                                               | 令和07年07月04日(金)                                                                                                                                          | 令和07年07月05日(土)                                            |
| 朝                   |    |                                                                                                                                           | 御飯<br>厚揚げと大根の治部煮<br>（ガ・リ）フィッシュボールと大根の治部煮<br>畑菜の磯和え<br>カルシウム牛乳 | 御飯<br>さつま芋のそぼろ炒め<br>ほうれん草のおひたし<br>カルシウム牛乳                                                                                                        | 御飯<br>さつま揚げとかぶの煮物<br>（リ）はんぺんとかぶの煮物<br>白菜のツナマヨ和え<br>カルシウム牛乳                   | 御飯<br>スクランブルエッグ<br>ブロッコリーサラダ<br>カルシウム牛乳                                                                                                                 | 御飯<br>茄子とピーマンの炒め物<br>畑菜の香味和え<br>カルシウム牛乳                   |
| 昼                   |                                                                                     |                                                                                                                                           | 御飯<br>フライ盛り合わせ<br>ブロッコリーサラダ<br>コッスルーフ（じゃが芋・玉葱）<br>ふりかけ（かつお）   | 御飯<br>たらの香味蒸し<br>冬瓜のごま煮<br>みそ汁（うすまき麩・白葱）<br>フルーツ缶（黄桃）                                                                                            | 麻婆丼<br>大根の和え物<br>中華スープ（えのき・大根葉）<br>いちごムース                                    | 御飯<br>たらの漬け焼き<br>ひじきの煮物<br>（ガ・リ）里芋の煮物<br>お吸物（かぶの葉・花麩）<br>フルーツ缶（みかん）                                                                                     | 御飯<br>鶏肉のごま味噌焼き<br>白菜の塩昆布和え<br>お吸い物（にんじん・春菊）<br>フルーツ缶（白桃） |
| おやつ                 |                                                                                     |                                                                                                                                           | おやつ（アイロ-ルいちご）                                                 | おやつ（ド-ミ-キチヨ）                                                                                                                                     | おやつ（ド-ミ-キチあん）                                                                | おやつ（野菜ジュースゼリー）                                                                                                                                          | おやつ（チョコパン）                                                |
| タ                   |                                                                                     |                                                                                                                                           | 御飯<br>さばの七味焼き<br>さといもの煮物<br>小松菜のからし和え<br>みそ汁（葱・揚げ）            | 御飯<br>豚肉のボン酢炒め<br>えび風味焼売<br>カリフラワーのさっぱりサラダ<br>中華スープ（畑菜・人参）                                                                                       | 御飯<br>サバの味噌煮<br>じゃが芋のソテー<br>小松菜の和風和え<br>お吸い物（里芋・葱）                           | 御飯<br>肉豆腐<br>さつま芋のレモン煮<br>しろなのおひたし<br>みそ汁（隠元・おつゆ麩）                                                                                                      | 御飯<br>和風卵焼き<br>冬瓜の含め煮<br>三色和え<br>みそ汁（白菜・椎茸）               |
|                     | 令和07年07月06日(日)                                                                      | 令和07年07月07日(月)                                                                                                                            | 令和07年07月08日(火)                                                | 令和07年07月09日(水)                                                                                                                                   | 令和07年07月10日(木)                                                               | 令和07年07月11日(金)                                                                                                                                          | 令和07年07月12日(土)                                            |
| 朝                   | 御飯<br>ツナとかぶのコンソメ煮<br>青梗菜のゆず風味和え<br>カルシウム牛乳                                          | 御飯<br>じゃが芋とつみれの中華煮<br>ほうれん草のマヨ和え<br>カルシウム牛乳                                                                                               | 御飯<br>野菜炒め<br>かぶの香味和え<br>カルシウム牛乳                              | 御飯<br>冬瓜とかつおのとりみ煮<br>畑菜のごま和え<br>カルシウム牛乳                                                                                                          | 御飯<br>鶏と野菜の中華風炒め<br>ほうれん草の和風和え<br>カルシウム牛乳                                    | 御飯<br>厚揚げと冬瓜の治部煮<br>（ガ・リ）かつおと冬瓜の治部煮<br>しろ菜の磯和え<br>カルシウム牛乳                                                                                               | 御飯<br>さつま芋のそぼろ炒め<br>大根の青さ and え<br>カルシウム牛乳                |
| 昼                   | 御飯<br>バサのみりん焼き<br>リーゼ-と小松菜のソテー<br>（リ）かつおと小松菜のソテー<br>コッスルーフ（たまねぎ・かぶの葉）<br>フルーツ缶（みかん） | <行事食 セタ><br>セタそうめん<br>鶏肉と白菜の煮物<br>なすの煮浸し<br>ぶどうゼリー<br> | 御飯<br>たらのみそマヨ焼き<br>小松菜のサラダ<br>お吸物（花麩・ネギ）<br>フルーツ缶（黄桃）         | キーマカレー<br>ブロッコリーサラダ<br>コッスルーフ（キャベツ・パプリカ）<br>フルーツ缶（マンゴー）<br> | 御飯<br>鶏のトマト煮<br>さつまいもサラダ<br>コッスルーフ（小松菜・パプリカ）<br>フルーツ缶（白桃）                    | <お誕生会><br>赤飯<br>ぶりの照り焼き<br>小松菜のごま和え<br>お吸物（小花麩・葱）<br>フルーツ缶（黄桃）<br> | 御飯<br>鶏肉のタルタル焼き<br>ピーマンの甘酢和え<br>みそ汁（小松菜・白菜）<br>ふりかけ（梅しそ）  |
| おやつ                 | おやつ（アイロ-ルいちご）                                                                       | おやつ（どら焼きこしあん）                                                                                                                             | おやつ（れもんケーキ）                                                   | おやつ（どら焼き抹茶）                                                                                                                                      | おやつ（クッキー）                                                                    | おやつ（アイロ-ルいちご）                                                                                                                                           | おやつ（水まんじゅう）                                               |
| タ                   | 御飯<br>鶏肉のマスタード焼き<br>豚肉と蓮根の炒め物<br>（リ）豚肉と大根の炒め物<br>キャベツのごま和え<br>みそ汁（里芋・畑菜）            | 御飯<br>さばの山椒焼き<br>大根とかつおの炒り煮<br>ピーマンのおかか和え<br>みそ汁（じゃが芋・椎茸）                                                                                 | 御飯<br>チキンステーキ<br>かぼちゃの煮物<br>青梗菜のさば缶の和え物<br>みそ汁（畑菜・にんじん）       | 御飯<br>バサのバター醤油焼き<br>大根の炒め煮<br>白菜の中華和え<br>みそ汁（青梗菜・玉葱）                                                                                             | 御飯<br>中華風卵焼き 甘酢あんかけ<br>切干大根の炒め煮<br>（リ）大根の炒め煮<br>カリフラワーのボン酢和え<br>みそ汁（白菜・じゃが芋） | 御飯<br>鶏肉のはちみつレモンソース<br>豆腐田楽<br>かぶのおかか和え<br>みそ汁（里芋・小松菜）                                                                                                  | 御飯<br>たらのポテト焼き<br>なすの含め煮<br>畑菜の生姜和え<br>お吸物（若布・葱）          |

| <div>  2025年7月献立（7/13～7/19）  </div> |                                                                 |                                                                        |                                                                                |                                                          |                                                                                     |   |   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
|                                                                                                                                                                                                        | 日                                                               | 月                                                                      | 火                                                                              | 水                                                        | 木                                                                                   | 金 | 土 |
|                                                                                                                                                                                                        | 令和07年07月13日(日)                                                  | 令和07年07月14日(月)                                                         | 令和07年07月15日(火)                                                                 | 令和07年07月16日(水)                                           |  |   |   |
| 朝                                                                                                                                                                                                      | 御飯<br>さつま揚げと大根の煮物<br>（リ）かつおと大根の煮物<br>ほうれん草の中華風味和え<br>カルシウム牛乳    | 御飯<br>スクランブルエッグ<br>カリフラワーサラダ<br>カルシウム牛乳                                | 御飯<br>茄子とピーマンの炒め物<br>白菜のゆず風味和え<br>カルシウム牛乳                                      | 御飯<br>ツナとかぶのコンソメ煮<br>ほうれん草のサラダ<br>カルシウム牛乳                |                                                                                     |   |   |
| 昼                                                                                                                                                                                                      | 御飯<br>さばの生姜醤油焼き<br>肉じゃが<br>みそ汁(椎茸・葱)<br>フルーツ缶(みかん)              | 御飯<br>豚肉のおろしポン酢かけ<br>きゃべつとかつおのサラダ<br>みそ汁(大根菜・いんげん)<br>フルーツ缶(白桃)        | 御飯<br>揚げだし豆腐の野菜あんかけ<br>（リ）豆腐の野菜あんかけ<br>つみれとしろ菜の炒め物<br>みそ汁(里芋・葱)<br>フルーツ缶(マンゴー) | 御飯<br>鶏肉のタルタルソース<br>さつまいもの煮物<br>みそ汁(玉葱・かぶ菜)<br>フルーツ缶(白桃) |                                                                                     |   |   |
| おやつ                                                                                                                                                                                                    | おやつ(黒糖饅頭)                                                       | おやつ(焼きドーナツ)                                                            | おやつ(炭酸饅頭)                                                                      | おやつ(どら焼きずんだ)                                             |                                                                                     |   |   |
| タ                                                                                                                                                                                                      | 御飯<br>鶏肉の照り焼き<br>リーゼンとかぶのリーゼン<br>ブロッコリーのレモン風味サラダ<br>みそ汁(春菊・白ネギ) | 御飯<br>鶏肉の磯部焼き<br>ちくわと小松菜の煮物<br>（リ）はんぺんと小松菜の煮物<br>大根の和風和え<br>みそ汁(畑菜・人参) | 御飯<br>たらのさらさ蒸し<br>かぼちゃの煮物<br>畑菜のおかか和え<br>みそ汁(玉葱・青梗菜)                           | 御飯<br>豚肉のにんにく醤油炒め<br>冬瓜の生姜煮<br>チンゲン菜のナムル<br>みそ汁(畑菜・椎茸)   |                                                                                     |   |   |

|     |  |  |  | 令和07年07月17日(木)                                                     | 令和07年07月18日(金)                                               | 令和07年07月19日(土)                                  |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 朝   |                                                                                     |  |  | 御飯<br>じゃが芋とつみれの中華煮<br>小松菜のわさび和え<br>カルシウム牛乳                         | 御飯<br>野菜炒め<br>かぶの青さし和え<br>カルシウム牛乳                            | 御飯<br>大根とかつおのトロみ煮<br>畑菜のごま和え<br>カルシウム牛乳         |
| 昼   |                                                                                     |  |  | かにチャーハン<br>焼き餃子<br>中華スープ(青梗菜・春雨)<br>フルーツ缶(黄桃)                      | 御飯<br>赤魚の煮付け<br>カリフラワーのピリ辛炒め<br>みそ汁(大根の葉・きざみ揚げ)<br>ふりかけ(たまご) | 鶏南蛮うどん<br>エビ風味焼売<br>ほうれん草のマヨ和え<br>りんごムース        |
| おやつ |                                                                                     |  |  | おやつ(あんぱん)                                                          | おやつ(チョコパイ)                                                   | おやつ(和のハッソー抹茶)                                   |
| タ   |                                                                                     |  |  | 御飯<br>たらの揚げ煮<br>（リ）たらの煮付け<br>大根とかつおの煮物<br>白菜の塩昆布和え<br>みそ汁(わかめ・白ネギ) | 御飯<br>お好み焼き風卵焼き<br>冬瓜の中華煮<br>青梗菜のおかか和え<br>お吸い物(麩・ほうれん草)      | 御飯<br>さばの香味焼き<br>がんもの煮物<br>茄子のお浸し<br>みそ汁(隠元・玉葱) |

| 2025年7月献立（7/20～7/31） |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                |                                                                                                                                |                                                              |                                                                                                                                    |                                                                                      |                                                                                |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
|                      | 日                                                                                                                                                              | 月                                                                                                                                              | 火                                                                                                                              | 水                                                            | 木                                                                                                                                  | 金                                                                                    | 土                                                                              |
|                      | 令和07年07月20日(日)                                                                                                                                                 | 令和07年07月21日(月)                                                                                                                                 | 令和07年07月22日(火)                                                                                                                 | 令和07年07月23日(水)                                               | 令和07年07月24日(木)                                                                                                                     | 令和07年07月25日(金)                                                                       | 令和07年07月26日(土)                                                                 |
| 朝                    | 御飯<br>鶏と野菜の中華風炒め<br>かぶのボン酢和え<br>カルシウム牛乳                                                                                                                        | 御飯<br>厚揚げと大根の治部煮<br>（ガ・リ）はんぺんと大根の治部煮<br>しろ菜の磯和え<br>カルシウム牛乳                                                                                     | 御飯<br>じゃが芋のそぼろ炒め<br>カリフラワーサラダ<br>カルシウム牛乳                                                                                       | 御飯<br>さつま揚げと冬瓜の煮物<br>（リ）つみれと冬瓜の煮物<br>しろ菜の中華風味和え<br>カルシウム牛乳   | 御飯<br>ツナとかぶのコンソメ煮<br>チンゲン菜サラダ<br>カルシウム牛乳                                                                                           | 御飯<br>茄子とピーマンの炒め物<br>白菜のゆず風味和え<br>カルシウム牛乳                                            | 御飯<br>スクランブルエッグ<br>ほうれん草のごまマヨ和え<br>カルシウム牛乳                                     |
| 昼                    | 御飯<br>豚肉と野菜の炒め物<br>ブロッコリーのフレンチサラダ<br>コンソメスープ(小松菜・長葱)<br>フルーツ缶（マンゴー）                                                                                            | 御飯<br>鶏肉のクリーム煮<br>ブロッコリーサラダ<br>コンソメスープ（じゃが芋・いんげん）<br>フルーツ缶(みかん)                                                                                | 御飯<br>鶏肉のカレーマヨ焼き<br>ソーセージと小松菜のソテー<br>（リ）かつおと小松菜のソテー<br>みそ汁（玉葱・人参）<br>フルーツ缶（白桃）                                                 | 御飯<br>さばの葱みそ焼き<br>人参しりしり<br>すまし汁(花麩・かぶ葉)<br>フルーツ缶(黄桃)        | ハヤシライス<br>カリフラワーサラダ<br>コーンスープ<br>フルーツ缶(みかん)<br> | <郷土料理 三重県><br>さぶらぎご飯<br>トンテキ風炒め物<br>煮みそ<br>すまし汁(花麩・ほうれん草)<br>ふりかけ（かつお）               | 御飯<br>ばさの山椒焼き<br>高野豆腐と青梗菜の煮物<br>（ガ・リ）豆腐と青梗菜の煮物<br>みそ汁(かぶ葉・おつゆ麩)<br>フルーツ缶（マンゴー） |
| おやつ                  | おやつ（おはぎ）                                                                                                                                                       | おやつ（おかき）                                                                                                                                       | おやつ（もみじまんじゅう）                                                                                                                  | おやつ（スノーボール）                                                  | おやつ（クリームパン）                                                                                                                        | おやつ（味噌饅頭）                                                                            | おやつ（ドーナツ）                                                                      |
| タ                    | 御飯<br>揚げ鶏のおろし煮<br>（リ）鶏肉のおろし煮<br>じゃが芋の塩バター煮<br>鯖缶と青梗菜の和え物<br>みそ汁(玉葱・白菜)                                                                                         | 御飯<br>ツナと野菜の卵焼き<br>ほうれん草のごま煮<br>茄子の生姜和え<br>みそ汁(きゃべつ・ピーマン)<br> | 御飯<br>豆腐とえびのから味あん<br>かぶの青のり炒め<br>白菜の梅和え<br>中華スープ（里芋・ねぎ）                                                                        | 御飯<br>豚肉の玉葱ソース炒め<br>鯖と野菜のトマト煮<br>ほうれん草の胡麻和え<br>みそ汁(芽芋・玉葱)    | 御飯<br>鶏肉のソテー<br>ブロッコリーソテー<br>小松菜とソーセージのサラダ<br>（リ）小松菜とツナのサラダ<br>コンソメスープ（じゃが芋・白菜）                                                    | 御飯<br>たらふくニエール<br>さつま芋の白煮<br>大根サラダ<br>みそ汁(小松菜・玉葱)                                    | 御飯<br>鶏肉のケチャップ焼き<br>里芋の炒り煮<br>カリフラワーのおかか和え<br>みそ汁(鰯元・人参)                       |
|                      | 令和07年07月27日(日)                                                                                                                                                 | 令和07年07月28日(月)                                                                                                                                 | 令和07年07月29日(火)                                                                                                                 | 令和07年07月30日(水)                                               | 令和07年07月31日(木)                                                                                                                     |  |                                                                                |
| 朝                    | 御飯<br>冬瓜とつみれの中華煮<br>小松菜のわさび和え<br>カルシウム牛乳                                                                                                                       | 御飯<br>野菜炒め<br>ブロッコリーサラダ<br>カルシウム牛乳                                                                                                             | 御飯<br>冬瓜とかつおのトロみ煮<br>畑菜のごま和え<br>カルシウム牛乳<br> | 御飯<br>中華風炒め<br>大根の中華和え<br>カルシウム牛乳                            | 御飯<br>厚揚げと冬瓜の治部煮<br>（ガ・リ）つみれと冬瓜の治部煮<br>ほうれん草のおかか和え<br>カルシウム牛乳                                                                      |                                                                                      |                                                                                |
| 昼                    | 御飯<br>鶏肉のパン粉焼き<br>ラタトゥイユ<br>コンソメスープ（大根・畑菜）<br>フルーツ缶（黄桃）                                                                                                        | 御飯<br>豆腐の肉野菜あんかけ<br>かぼちゃの煮物<br>みそ汁（椎茸・大根菜）<br>フルーツ缶(マンゴー)                                                                                      | とろろそば<br>ちくわの磯辺揚げ<br>（リ）メンチカツ<br>しろなのマヨ和え<br>ピーチムース                                                                            | 御飯<br>豚肉と野菜のオイスター炒め<br>さつま芋の塩バター煮<br>みそ汁(ほうれん草・白菜)<br>りんごムース | 御飯<br>親子煮<br>カリフラワーの辛子マヨ和え<br>お吸い物(小松菜・玉葱)<br>フルーツ缶（黄桃）                                                                            |                                                                                      |                                                                                |
| おやつ                  | おやつ（和のデザート）                                                                                                                                                    | おやつ（ドーナツ）                                                                                                                                      | おやつ（きしごめ）                                                                                                                      | おやつ（スノーボール）                                                  | おやつ（野菜ジュースゼリー）                                                                                                                     |                                                                                      |                                                                                |
| タ                    | 御飯<br>麻婆豆腐<br>カニ風味焼売<br>竹輪とかぶの中華サラダ<br>（リ）カニカマとかぶの中華サラダ<br>中華スープ（春雨・ねぎ）<br> | 御飯<br>鶏肉のにんにく醤油焼き<br>大根の生姜煮<br>ほうれん草のナムル<br>みそ汁（玉葱・人参）                                                                                         | 御飯<br>千草焼き<br>かぶの炒り煮<br>カリフラワーのイタリアンサラダ<br>みそ汁（玉葱・小松菜）                                                                         | 御飯<br>さばの塩麹焼き<br>きゃべつの甘酢和え<br>茄子のピリ辛炒め<br>味噌汁(青梗菜・葱)         | 御飯<br>たらふく梅肉焼き<br>かぼちゃの甘煮<br>白菜のゆかり和え<br>みそ汁(かぶ葉・うずまき麩)                                                                            |                                                                                      |                                                                                |