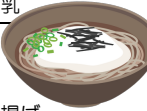


2026年7月献立 (7/1~7/11)

	日	月	火	水	木	金	土
				令和08年07月01日(水)	令和08年07月02日(木)	令和08年07月03日(金)	令和08年07月04日(土)
朝				御飯 厚揚げと大根の治部煮 (ガ・リ) かつおと大根の治部煮 佃煮(梅びしお) カルシウム牛乳	御飯 スクランブルエッグ 佃煮(のり) カルシウム牛乳	御飯 茄子とピーマンの炒め物 ふりかけ(梅しそ) カルシウム牛乳	御飯 ツナとかぶのコンソメ煮 ふりかけ(たまご) カルシウム牛乳
昼				御飯 鶏肉のマスタード焼き 高野豆腐と小松菜の煮物 (リ) 豆腐の煮物 お吸物(おつゆ麩・葱) フルーツ缶(白桃)	御飯 ハヤシライス ブロッコリーサラダ ｺﾛｽﾌﾞ(白菜・大根葉) バナナムース 	御飯 赤魚のみりん焼き かぼちゃの煮物 みそ汁(白菜・かぶの葉) フルーツ缶(黄桃)	御飯 鶏肉の味噌マヨ焼き 白菜の和風和え みそ汁(玉葱・畑菜) フルーツ缶(マンゴー)
おやつ				おやつ(ｽｲｰﾄｰﾙﾄ)	おやつ(ﾁｮｺﾊﾞﾝ)	おやつ(ﾄﾞﾗｰｷﾞｰ)	おやつ(ﾄｰﾑｰｷｰ)
夕				御飯 たらのはちみつ焼き 茄子の炒め煮 ピーマンのおかか和え みそ汁(玉葱・じゃが芋)	御飯 豆腐のうま煮 ちくわと青梗菜の煮浸し (リ) ツナと青梗菜のサラダ 棒棒鶏風サラダ みそ汁(大根・里芋)	御飯 鶏肉のタルタル焼き 冬瓜の生姜煮 畑菜のおかか和え みそ汁(いんげん・椎茸)	御飯 サバの味噌煮 じゃが芋の白煮 大根梅和え すまし汁(うすまき麩・ねぎ)

	令和08年07月05日(日)	令和08年07月06日(月)	令和08年07月07日(火)	令和08年07月08日(水)	令和08年07月09日(木)	令和08年07月10日(金)	令和08年07月11日(土)
朝	御飯 里芋とつみれの中華煮 佃煮(のり) カルシウム牛乳	御飯 野菜炒め ふりかけ(かつお) カルシウム牛乳	御飯 冬瓜とかつおのトロみ煮 佃煮(たいみそ) カルシウム牛乳	御飯 厚揚げと冬瓜の治部煮 (ガ・リ) かつおと冬瓜の治部煮 佃煮(梅びしお) カルシウム牛乳	御飯 鶏と野菜の中華風炒め ふりかけ(たまご) カルシウム牛乳	御飯 さつま芋のそぼろ炒め 佃煮(のり) カルシウム牛乳	御飯 さつま揚げと大根の煮物 (ガ・リ) はんぺん和大根の煮物 ふりかけ(かつお) カルシウム牛乳
昼	御飯 豚肉の生姜焼き さつま芋の煮物 みそ汁(小花麩・白ネギ) フルーツ缶(みかん)	高菜チャーハン 焼き餃子 中華スープ(青梗菜・春雨) フルーツ缶(黄桃) 	<行事食 セタ> セタそうめん 鶏肉と白菜の煮物 なすの煮浸し ぶどうゼリー	御飯 麻婆豆腐 肉焼売 中華スープ(春雨・畑菜) フルーツ缶(みかん)	御飯 豚肉のバター炒め ﾗﾀﾄｳｲﾕ ｺﾛｽﾌﾞ(玉葱・ﾊﾞﾌﾘｶ) フルーツ缶(みかん)	<誕生会>  赤飯 ぶりのさっぱり煮 ブロッコリーの炒め物 みそ汁(若布・うすまき麩) フルーツ缶(マンゴー)	御飯 さばのにんにく醤油焼き しろ菜のお浸し みそ汁(かぶの葉・にんじん) フルーツ缶(黄桃)
おやつ	抹茶ゼリー	おやつ(ﾄﾞﾗｰｷﾞｰ)	おやつ(あんぱん)	おやつ(味噌饅頭)	おやつ(ｽｲｰﾄｰﾙﾄ)	おやつ(和のﾊﾞﾝｹｰｷｰ)	おやつ(ﾊｳﾑｰｷｰ)
夕	御飯 五目卵焼き 和風あんかけ 野菜のコンソメ煮 キャベツの胡麻和え 味噌汁(じゃが芋・畑菜)	御飯 鶏肉の磯辺揚げ 高野豆腐の卵とじ (リ) 豆腐の卵とじ 大根の青じそマヨ和え みそ汁(いんげん・玉葱)	御飯 かれいの和風ムニエル がんもの煮物 (リ) つみれの煮物 畑菜のからし和え みそ汁(椎茸・ねぎ)	御飯 鶏肉の塩レモン焼き かぶのピリ辛炒め ピーマンのおかか和え みそ汁(いんげん・青梗菜)	御飯 ツナと野菜の卵焼き つみれの生姜煮 きゃべつのゆず風味和え みそ汁(青梗菜・人参)	御飯 豚肉のにんにく醤油炒め じゃが芋の含め煮 大根サラダ みそ汁(葱・椎茸)	御飯 豆腐の肉野菜あんかけ 茄子の土佐煮 小松菜とツナの和風マヨ和え みそ汁(玉葱・かぶの葉)

2026年7月献立（7/12～7/18）

	日	月	火
	令和08年07月12日(日)	令和08年07月13日(月)	令和08年07月14日(火)
朝	御飯 スクランブルエッグ ふりかけ（梅しそ） カルシウム牛乳	御飯 茄子とピーマンの炒め物 佃煮（のり） カルシウム牛乳	御飯 ツナとかぶのコンソメ煮 ふりかけ（梅しそ） カルシウム牛乳
昼	御飯 鶏のトマト煮 カリフラワーの香味和え ｺﾝｽｰﾌﾟ（ほうれん草・じゃが芋 フルーツ缶（白桃）	 とろろそば ちくわの磯辺揚げ （り）コロケ 青梗菜のおひたし ピーチムース	御飯 たらのごま照り焼き かぼちゃの煮物 みそ汁（きゃべつ・玉葱） ピーチムース
おやつ	おやつ（クリームパン）	おやつ（黒糖饅頭）	おやつ（ドーナツ）
夕	御飯 ホキの生姜焼き しろ菜のごま和え さつま芋の中華煮 中華スープ（白ネギ・にんじん）	 御飯 豆腐とえびのから味あん 里芋の肉味噌炒め 小松菜とかにかまの和え物 すまし汁（油あげ・じゃが芋）	御飯 鶏肉のはちみつﾍﾛｰｽ ジャーマンポテト ほうれん草のマヨ和え みそ汁（大根の葉・にんじん）



	水	木	金	土
	令和08年07月15日(水)	令和08年07月16日(木)	令和08年07月17日(金)	令和08年07月18日(土)
朝	御飯 さつま芋とつみれの中華煮 佃煮（たいみそ） カルシウム牛乳	御飯 野菜炒め ふりかけ（かつお） カルシウム牛乳	御飯 大根とかつおのとりみ煮 佃煮（梅びしお） カルシウム牛乳	御飯 鶏と野菜の中華風炒め ふりかけ（たまご） カルシウム牛乳
昼	御飯 豚肉のしぐれ煮 白菜とさつま揚げの和風和え （り）白菜とかつおの和風和え みそ汁（小松菜・いんげん） フルーツ缶（黄桃）	チキンカレー ブロッコリーサラダ ｺﾝｽｰﾌﾟ（にんじん・玉葱） りんごムース 	御飯 さばの煮付け じゃがいものピリ辛炒め みそ汁（大根の葉・きざみ揚げ） フルーツ缶（みかん）	御飯 赤魚の揚げ煮 さつま芋のレモン煮 みそ汁（里芋・葱） フルーツ缶（白桃）
おやつ	おやつ（どら焼きこしあん）	おやつ（和のﾊﾞｰｸｰ抹茶）	おやつ（バウムクーヘン）	おやつ（今川焼き）
夕	御飯 さばのおろしポン酢かけ 五目豆腐 きゅうりのマリネ お吸い物（花麩・ねぎ）	御飯 かに玉 カリフラワーソテー 青梗菜のサラダ 中華スープ（じゃが芋・若布）	御飯  豚肉の葱味噌炒め 煮奴 ほうれん草のおひたし お吸物（玉葱・大根葉）	御飯 鶏肉の香味焼き 高野豆腐と青梗菜の煮物 （り）豆腐と青梗菜の煮物 ﾋﾞｰﾏﾝのおかｶﾏ和え みそ汁（玉葱・小松菜）



2027年7月献立（7/19～7/31）

	日	月	火	水	木	金	土
	令和08年07月19日(日)	令和08年07月20日(月)	令和08年07月21日(火)	令和08年07月22日(水)	令和08年07月23日(木)	令和08年07月24日(金)	令和08年07月25日(土)
朝	御飯 厚揚げと大根の治部煮 （ガ・リ）はんぺんと大根の治部煮 佃煮（のり） カルシウム牛乳	御飯 じゃが芋のそぼろ炒め ふりかけ（梅しそ） カルシウム牛乳	御飯 さつま揚げと冬瓜の煮物 （リ）かつおと冬瓜の煮物 佃煮（たいみそ） カルシウム牛乳	御飯 ツナとかぶのコンソメ煮 ふりかけ（たまご） カルシウム牛乳	御飯 茄子とピーマンの炒め物 佃煮（梅びしお） カルシウム牛乳	御飯 スクランブルエッグ 佃煮（のり） カルシウム牛乳	御飯 冬瓜とつみれの中華煮 ふりかけ（かつお） カルシウム牛乳
昼	御飯 鶏肉の柚子醤油たれ 里芋の甘辛炒め みそ汁（おつゆ麩・青梗菜） フルーツ缶（マンゴー）	けんちんうどん カニ焼売 しろなのマヨ和え フルーツ缶（マンゴー） 	御飯 バサのカレー風味焼き 豆腐田楽 お吸い物（小松菜・玉葱） フルーツ缶（黄桃）	御飯 若鶏山賊揚げ 冬瓜の生姜煮 みそ汁（玉葱・畑菜） フルーツ缶（みかん）	御飯 チキンの青のりピカタ まぐろと青梗菜のわさび和え コンソメスープ（キャベツ・人参） フルーツ缶（マンゴー）	<郷土料理 北海道> 御飯 鮭のちゃんちゃん焼き じゃが芋の含め煮 味噌汁（若布・葱） メロンムース	御飯 さばの蒲焼 青梗菜のからし和え みそ汁（大根・葱） フルーツ缶（白桃）
おやつ	おやつ（スノー・いちご）	おやつ（あんぱん） 	おやつ（ドーナツこしあん）	おやつ（クリームパン）	おやつ（野菜ゼリー）	おやつ（どら焼き抹茶）	おやつ（スノー・いちご）
タ	御飯 たらのみそチーズ焼き カリフラワーのフレンチサラダ リーゼッツェと小松菜の炒め物 （リ）カニカマと小松菜の炒め物 コンソメスープ（白菜・人参）	御飯 中華風卵焼き 甘酢あんかけ 大根とちくわの土佐煮 （リ）大根と豆腐の土佐煮 チンゲン菜のナムル みそ汁（玉葱・人参）	御飯 鶏肉の和風タルタルソース 大根の含め煮 畑菜の和風和え お吸い物（じゃがいも・ねぎ）	御飯 赤魚の漬け焼き 豆腐しんじょうの含め煮 しろ菜のゆず風味和え みそ汁（白菜・大根の葉）	御飯 ほきのすんだ焼き かぼちゃの煮物 小松菜のおひたし みそ汁（いんげん・大根）	 御飯 豚肉のバター醤油焼き かぶの含め煮 ツナと青梗菜の和風マヨネーズ和え みそ汁（かぶの葉・油揚げ）	御飯 チキンステーキ 卵としろなの炒め物 かぶのゴマドレ和え コンソメスープ（畑菜・キャベツ）
	令和08年07月26日(日)	令和08年07月27日(月)	令和08年07月28日(火)	令和08年07月29日(水)	令和08年07月30日(木)	令和08年07月31日(金)	 今月のご当地メニューは 24日（金）北海道です 
朝	御飯 野菜炒め 佃煮（梅びしお） カルシウム牛乳	御飯 冬瓜とかつおのトロみ煮 ふりかけ（梅しそ） カルシウム牛乳	御飯 中華風炒め 佃煮（のり） カルシウム牛乳	御飯 鶏と野菜の中華風炒め ふりかけ（たまご） カルシウム牛乳	御飯 さつま芋のそぼろ炒め 佃煮（のり） カルシウム牛乳	御飯 つみれと大根の煮物 ふりかけ（かつお） カルシウム牛乳	
昼	穴子ちらし 高野豆腐と大根の煮物 （リ）豆腐と大根の煮物 小松菜のお浸し みそ汁（かぶ葉・おつゆ麩） フルーツ缶（マンゴー）	御飯 若鶏の唐揚げ カリフラワーのサラダ コンソメスープ（玉葱・パプリカ） フルーツ缶（黄桃）	御飯 ほきの照り煮 さつま芋サラダ お吸い物（春菊・花麩） フルーツ缶（みかん）	御飯 豆腐ハンバーグ ひじきの煮物 （ガ・リ）大根の煮物 中華スープ（玉葱・若布） フルーツ缶（マンゴー）	御飯 赤魚の山椒焼き かぼちゃの煮物 みそ汁（うずまさ麩・白葱） フルーツ缶（白桃）	御飯 鶏肉のカレー風味煮 カリフラワーの辛子マヨ和え お吸い物（小松菜・玉葱） フルーツ缶（黄桃）	
おやつ	おやつ（酒饅頭）	おやつ（和のパン・抹茶）	おやつ（チョコパン）	おやつ（スノー・いちご） 	おやつ（ドーナツこしあん）	おやつ（味噌まんじゅう）	
タ	御飯 鶏肉のケチャップ焼き さつま芋の塩バター煮 青梗菜とリーゼッツェのサラダ （リ）青梗菜とカニカマのサラダ コンソメスープ（パプリカ・大根）	御飯 バサの葱みそ焼き がんもの煮物 （リ）フィッシュボールの煮物 ほうれん草のおかか和え みそ汁（里芋・小松菜）	御飯 肉豆腐 ブロッコリーソテー 青梗菜のナムル みそ汁（隠元・玉ねぎ）	御飯 鶏肉のクリーム煮 冬瓜のピリ辛炒め ほうれん草サラダ コンソメスープ（大根・揚げ）	御飯 和風卵焼き キャベツのさっぱりサラダ かぶの炒め煮 みそ汁（畑菜・人参）	御飯 豆腐のチリソース風 茄子とかつおの生姜煮 白菜のゆかり和え みそ汁（かぶ葉・うずまさ麩）	