

2025年



7月 予定献立表



げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どうようび
	1日 534kcal りんごのチキンカレーライス 海藻ごま味噌サラダ そうめん汁 バナナ 鶏肉・人参・玉葱・じゃが芋・南瓜・キャベツ・コーン・わかめ・ひじき・胡麻・素麺・バナナ ♡おやつ♡ チーズおからスコーン	2日 497kcal ごはん いわしチーズバーグ トマトソース さつま芋の昆布煮 ブロッコリーと牛蒡のツナマヨ和え 豚汁 鶏・豆腐・チーズ・トマト・さつま芋・昆布・ブロッコリー・牛蒡・人参・ツナ・豚肉 ♡おやつ♡ ヨーグルト	3日 520kcal 白菜と挽肉のあんかけ丼 南瓜と豆のサラダ BLTスープ 豚挽肉・白菜・長葱・南瓜・大豆・ツナ・胡瓜・ベーコン・トマト・レタス ♡おやつ♡ 黒ごまちゃんすこう	4日 467kcal ごはん 魚のピザ焼き しぎなす パンサンスー 豆腐のすまし汁 白身魚・玉葱・しめじ・チーズ・合挽肉・茄子・ピーマン・胡麻・春雨・胡瓜・人参・もやし・しらす・豆腐 ♡おやつ♡ カルピスフルーツポンチ	5日 506kcal 大豆入りガバオライス風 ポパイサラダ 豚挽肉・大豆・玉葱・パプリカ・ピーマン・ほうれん草・ベーコン・コーン・ひじき ♡おやつ♡ 大学芋風
7日 ☆七夕メニュー☆ 508kcal 七夕ジャージャーそうめん ブロッコリーとひじきのマヨサラダ 野菜コンソメスープ  素麺・オクラ・人参・合挽肉・茄子・玉葱・ブロッコリー・ひじき・コーン ♡おやつ♡ きつねおにぎり	8日 499kcal ごはん 魚の焼き浸し 高野豆腐のカレー麻婆 ピーマンのツナマヨ和え きのこと汁 鮭・大根・高野豆腐・豚挽肉・玉葱・人参・ピーマン・コーン・ツナ・椎茸・しめじ・えのき・油揚げ	9日 468kcal ごはん 鶏のBBQ焼き ポテトのチーズ煮 わかめサラダ 呉汁 鶏肉・じゃが芋・トース・ベーコン・ツナ・わかめ・キャベツ・もやし・大豆	10日 514kcal ごはん 魚のちゃんちゃん焼き 南瓜とさつま芋のコロコロサラダ すいか 塩ちゃんこ汁 鮭・キャベツ・玉葱・人参・しめじ・バター・南瓜・さつま芋・チーズ・胡瓜・すいか・鶏挽肉	11日 535kcal ごはん 豚肉のねぎ塩炒め ひじきの煮物 納豆サラダ 野菜の味噌汁 豚肉・長葱・もやし・ひじき・人参・油揚げ・グリーンピース・コーン・キャベツ・納豆 ♡おやつ♡ ケークサレ	12日 542kcal みそすき丼 コールスローサラダ 豚肉・玉葱・牛蒡・白菜・糸莪蕪・人参・キャベツ・コーン ♡おやつ♡ くまさんケーキ
14日 541kcal ごはん 金平牛肉炒め 切干大根のナポリタン風 しらす和え 野菜の味噌汁 牛肉・牛蒡・蓮根・人参・ピーマン・胡麻・切干大根・玉葱・グリーンピース・コーン・ウイナー・胡瓜・白菜・しらす ♡おやつ♡ 小豆の丸ぼうろ	15日 558kcal チキンマカロニグラタン 小松菜とツナのゴマヨナムル うすくず汁 バナナ 鶏肉・しめじ・玉葱・牛乳・マカロニ・チーズ・小松菜・もやし・人参・ツナ・胡麻	16日 474kcal ごはん 魚のチーズパン粉焼き 筑前煮 トマトとじゃこの甘酢和え 豆乳スープ 白身魚・チーズ・鶏肉・人参・里芋・椎茸・蓮根・牛蒡・トマト・胡瓜・しらす・豆乳	17日 488kcal ごはん タンドリーチキン 高野豆腐のみたらし風 ごぼうサラダ さつま汁 鶏肉・ヨーグルト・高野豆腐・牛蒡・ツナ・胡瓜・人参・胡麻・さつま芋 ♡おやつ♡ 白玉ポンチ	18日 539kcal ごはん 魚のごまみそだれかけ 南瓜のそぼろ煮 海と畑のサラダ 春雨スープ 鮭・胡麻・南瓜・鶏挽肉・コーン・ツナ・胡瓜・人参・春雨 ♡おやつ♡ きなこバターサンド	19日 491kcal ナポリタン ポテトサラダ バスタ麺・鶏肉・ウイナー・人参・玉葱・ピーマン・じゃが芋・胡瓜・コーン ♡おやつ♡ 梅ひじきおにぎり
21日 海の日 	22日 501kcal 五目ちらし寿司風 南瓜とチーズのサラダ 野菜コンソメスープ 鶏肉・椎茸・人参・蓮根・油揚げ・ほうれん草・干し海老・胡麻・南瓜・胡瓜・コーン・カッテージチーズ ♡おやつ♡ 米粉ときなこのスノーボール	23日 500kcal ごはん 魚のクリームソースかけ さつま芋のレモン煮 切干大根の胡麻ネーズ 麻婆汁 鮭・玉葱・牛乳・さつま芋・切干大根・人参・胡瓜・ハム・胡麻・豚挽肉・豆腐 ♡おやつ♡ ももヨーグルト	24日 495kcal ごはん カラフルミートローフ ほうれん草のナムル ポトフ すいか 合挽肉・玉葱・人参・コーン・グリーンピース・ほうれん草・もやし・胡麻・すいか ♡おやつ♡ イチゴミルクゼリー	25日 523kcal あんかけ焼きそば コロコロサラダ なめこのおろし汁 中華麺・豚肉・白菜・人参・玉葱・もやし・ピーマン・椎茸・トマト・胡瓜・チーズ・なめこ・大根 ♡おやつ♡ 青菜と塩昆布のおにぎり	26日 ★夏祭り★ 
28日 487kcal ごはん 鶏のレモン煮 のり塩ポテト 五目納豆 コーンスープ 鶏肉・じゃが芋・納豆・小松菜・椎茸・しらす・コーン・牛乳 ♡おやつ♡ バナナパンケーキ	29日 497kcal ごはん 魚のカレームニエル 蓮根と春雨のチャブチェ スイートポテトサラダ 厚揚げの味噌汁 白身魚・合挽肉・春雨・蓮根・にら・胡麻・さつま芋・胡瓜・ハム・コーン・厚揚げ ♡おやつ♡ ヨーグルト	30日 545kcal ごはん 高野豆腐入り酢豚 キャベツの塩昆布和え 野菜コンソメスープ バナナ 豚肉・高野豆腐・玉葱・人参・ピーマン・キャベツ・小松菜・塩昆布・バナナ ♡おやつ♡ 黒糖クッキー	31日 493kcal ごはん 魚の味噌チーズ焼き 肉じゃが トマトの胡麻和え 中華スープ 鮭・チーズ・合挽肉・じゃが芋・人参・玉葱・トマト・胡瓜・ツナ・胡麻 ♡おやつ♡ マカロニきなこ	~ゴーヤで涼しくおいしく~ ゴーヤや胡瓜の苗を植えて育て、緑のカーテンとして涼を楽しむご家庭が増えているようです。特にゴーヤは虫がつきにくく育てやすいと人気があります。イボイボとした感触に特徴があり、苦みの強い野菜ですが、育つ過程を見ていると、食材への興味も沸いてきますね♪	

※毎日チーズが提供されます。