

紫陽花御膳

○新蓮根といかの炊き込みご飯

○酥豚（スーロー）紫陽花

紫陽花の色をイメージした餡をかけた料理

○穴胡瓜酢

煮穴子と胡瓜の酢の物

○桃の白和え

桃とくるみと生クリームを使った白和えです

○和の鶏汁

手作り鶏つくねから出汁を取り仕立てました

○梅雨紫陽花

練り切り和菓子



2025年7月 献立表

	7/1(火)	7/2(水)	7/3(木)	7/4(金)	7/5(土)	7/6(日)	
朝食	 米飯 味噌汁(いんげん) 冬瓜とちくわの煮物 菜の花の生姜和え ヨーグルト	食パン コンソメスープ(ほうれん草) オムレツ スナッPEndウのサラダ ヨーグルト	米飯 すまし汁(豆腐) ビーフンと野菜のソテー たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(麩) 小松菜の煮浸し 納豆 ヨーグルト	米飯 味噌汁(じゃが芋) 温泉卵 青梗菜の炒め物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(油揚げ) 豆腐ハンバーグ 漬物 ヨーグルト	
昼食	米飯 パンプキンスープ 和風おろしハンバーグ 茄子の含め煮 シーザーサラダ	米飯 中華スープ(なると) 豚肉とオイスター炒め キャベツのしらす和え フルーツ(みかん缶)	米飯 味噌汁(春菊) ホッケのトロロ蒸し シュウマイ フルーツ(パイ缶)	米飯 味噌汁(とうがん) タンドリーチキン 切干煮 ブロッコリーとチーズのサラダ	米飯 中華スープ(春雨) 回鍋肉 いんげんの辛子マヨ和え マンゴープリン	米飯 すまし汁(たけのこ) 揚魚の野菜あんかけ こんにやくの炒め物 オクラの青じそ和え	
夕食	米飯 すまし汁(麩) 赤魚の煮つけ さつま芋のレーズン煮	米飯 味噌汁(もやし) アジの袖庵焼き じゃが芋の塩バター炒め	米飯 味噌汁(なめこ) 千草焼き ビーマンの炒めもの	米飯 すまし汁(そうめん) ブリ大根 さつま揚げの生姜炒め	米飯 すまし汁(えのき) サワラの塩こうじ焼き 菜の花のソテー	米飯 味噌汁(長ネギ) 鶏肉の梅香焼き 里芋の煮ころがし	
7/7(月)	7/8(火)	7/9(水)	7/10(木)	7/11(金)	7/12(土)	7/13(日)	
朝食	米飯 味噌汁(冬瓜) 焼きさつま揚げ 白菜の和えもの ヨーグルト	米飯 味噌汁(オクラ) ウインナーと玉子のソテー ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(もやし) がんもの煮物 納豆 ヨーグルト	米飯 味噌汁(春菊) 厚焼き玉子 大根のドレッシング和え物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(長ネギ) いわしの甘露煮 スナッピースのわさび和え ヨーグルト	米飯 味噌汁(油揚げ) 野菜とちくわの煮物 ほうれん草のサラダ ヨーグルト	米飯 味噌汁(絹さや) 車麩の卵とじ 漬物 ヨーグルト
昼食	鰻牛 鱈清汁仕立 蓴菜茶碗蒸し 錦細麻と玉葱みぞれかつを 白子茄子紅鮓甲館仕立 彦星・織姫の恋	米飯 味噌汁(麩) 鶏の唐揚げ ひじき煮 マカロニサラダ	米飯 中華スープ(玉子) 八宝菜 厚揚げのチリソース炒め フルーツヨーグルト	米飯 すまし汁(ワカメ) サバの味噌煮 菜の花のくすみ和え フルーツ(白桃缶)	米飯 味噌汁(さつま芋) 豚肉の生姜焼き 茄子の揚げ浸し ごぼうサラダ	米飯 すまし汁(玉子豆腐) 牛肉とごぼうの煮物 南瓜グラタン 白菜のおかか和え	米飯 味噌汁(キャベツ) 鶏肉の甘酢ネギソース 冬瓜のかにあんかけ フルーツ(黄桃缶)
夕食	米飯 味噌汁(小松菜) 肉じゃが もやしとニラの炒め物	米飯 すまし汁(はんぺん) カレーの煮つけ きのこ炒め	米飯 すまし汁(エリンギ) 鱈の袖庵焼き かぶのそぼろあんかけ	米飯 味噌汁(人参) きのこの和風麻婆豆腐 いんげんの塩ダレ炒め	米飯 コンソメ(玉葱) スパニッシュオムレツ 鶏レバーともやしのソテー	米飯 味噌汁(なめこ) アジの胡麻焼き 温野菜サラダ	米飯 すまし汁(そうめん) 赤魚の中華煮 ズッキーニのそぼろ炒め
7/14(月)	7/15(火)	7/16(水)	7/17(木)	7/18(金)	7/19(土)	7/20(日)	
朝食	米飯 味噌汁(水菜) 三色しのだ煮 春菊の辛子和え ヨーグルト	米飯 味噌汁(なめこ) 炒り卵 ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(オクラ) はんぺんの煮物 納豆 ヨーグルト	食パン ポタージュスープ 野菜とウインナーのソテー 人参とハムの粒マスタード和え ヨーグルト	米飯 味噌汁(ニラ) いわしの生姜煮 青梗菜のぼん酢かけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(長ネギ) かんぱちハンバーグ なめたけ和え ヨーグルト	米飯 味噌汁(白菜) 豆乳つみれと野菜の煮物 たいみそ ヨーグルト
昼食	米飯 味噌汁(大根) サバのカレー風味焼き 田舎煮 いんげんの胡麻和え	ハヤシライス フレンチサラダ フルーツ(パイ缶) ジョア	ためきそば(冷) 春巻き 人参とレタスのサラダ 杏仁豆腐	米飯 味噌汁(わかめ) 赤魚の山椒焼き かぼちゃのそぼろ煮 キャベツのゆかり和え	二色丼 すまし汁(しめじ) 菜の花の辛子マヨ和え いちごゼリー	米飯 味噌汁(麩) チキン南蛮 切り昆布煮 フルーツ(みかん缶)	米飯 すまし汁(水菜) さわらの西京焼き 大根の旨煮 ほうれん草のわさび和え
夕食	米飯 わかめスープ 豚キムチ炒め 冷奴	米飯 すまし汁(しいたけ) メバルの煮つけ 里芋の甘味噌かけ	米飯 味噌汁(菜の花) 白身魚の照り焼き しらたきといんげんの炒めもの	米飯 すまし汁(麩) 鶏肉のねぎ味噌焼き 厚揚げ煮	米飯 すまし汁(しめじ) 豚肉のすき焼き風煮 ジャガイモのり塩炒め	米飯 味噌汁(もやし) タラのパン粉焼き 金平ごぼう	米飯 味噌汁(青ネギ) 豚肉の甘辛おかか炒め さつま芋のレモン煮
7/21(月)	7/22(火)	7/23(水)	7/24(木)	7/25(金)	7/26(土)	7/27(日)	
朝食	米飯 味噌汁(小松菜) 高野豆腐の煮物 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(青梗菜) 鶏五目煮豆 ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(水菜) ビーフンのソテー いんげんの和えもの ヨーグルト	米飯 味噌汁(南瓜) 肉団子の煮物 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(たまねぎ) 厚焼きたまご オクラの柚子和え ヨーグルト	米飯 味噌汁(あさり) 海老団子の煮物 納豆 ヨーグルト	食パン コンソメスープ スクランブルエッグ 小松菜のサラダ ヨーグルト
昼食	米飯 味噌汁(なめこ) 麻婆茄子 豆とカリフラワーのサラダ バナナムース	米飯 すまし汁(花麩) 白身魚のチリソース 春雨ドレッシング和え フルーツ(りんご缶)	米飯 すまし汁(はんぺん) 鶏肉の味噌焼き かぶのとりみ煮 もやしとわかめの酢の物	ボークカレーライス レタスサラダ フルーツ(黄桃缶) ジョア	枝豆とコーンの炊き込みご飯 味噌汁(絹さや) さばのねぎ焼き カリフラワーのサラダ ブドウゼリー	米飯 味噌汁(さつま芋) アジの南蛮漬け 切干大根の煮物 ブロッコリーの和え物	米飯 中華スープ(なると) 麻婆豆腐 揚げ茄子のおろしがけ フルーツ(黄桃缶)
夕食	米飯 すまし汁(そうめん) 赤魚の香味焼き ナムル	米飯 味噌汁(冬瓜) 厚揚げと里芋の煮物 玉ねぎと鶏レバーの和え物	米飯 味噌汁(麩) タラの七味焼き 小松菜とえびの炒め物	米飯 すまし汁(かまぼこ) さわらのごま煮 マカロニソテー	米飯 味噌汁(人参) 豚肉野菜炒め 大根とちくわの煮物	米飯 すまし汁(なると) 鶏肉の柚子照り焼き きのこ青菜のソテー	米飯 味噌汁(なめこ) タラのムニエル 冬瓜の煮物
7/28(月)	7/29(火)	7/30(水)	7/31(木)				
朝食	米飯 味噌汁(麩) 大豆の五目炒め煮 青梗菜のポン酢和え ヨーグルト	米飯 味噌汁(春菊) いわしつみれ煮 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(葉大根) ひじきの煮物 納豆 ヨーグルト				米飯 すまし汁(はんぺん) さつま揚げと根菜の甘辛炒め もやしのゆかり和え ヨーグルト
昼食	米飯 すまし汁(玉子豆腐) 豚肉塩ダレ炒め がんもの煮物 フルーツ(カクテル缶)	冷し中華 田舎煮 焼き餃子 マンゴープリン	米飯 すまし汁(かまぼこ) 鱈の胡麻みそ焼き 筑前煮 ほうれん草のお浸し				米飯 味噌汁(絹さや) マスの山椒焼き 里芋のそぼろ煮 白菜とかにかまの酢の物
夕食	米飯 味噌汁(長ねぎ) サワラの照り焼き かぼちゃのいとこ煮	米飯 すまし汁(えのき) 鶏肉と野菜の焼き浸し 白菜のわさびマヨ和え	米飯 味噌汁(しめじ) お好み焼き風玉子焼き ビーフン炒め				米飯 味噌汁(しいたけ) 肉豆腐 スナッピースのソテー