

紫陽花御膳

✿ 穴子飯

✿ 牛肉とヤングコーンの
麻婆炒め

✿ いかとアスパラの
山椒煮

✿ ツナとアボカドの
チーズサラダ

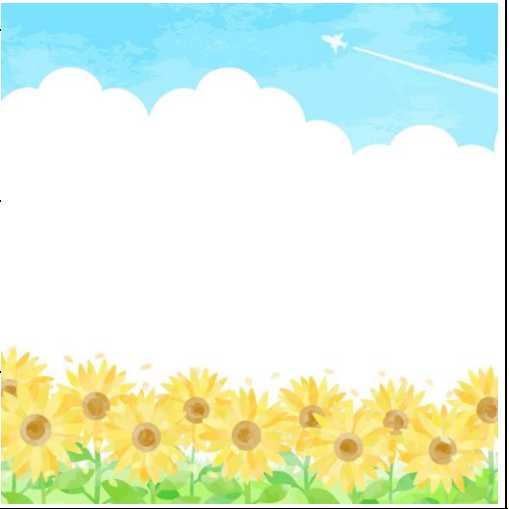
✿ 赤だし味噌汁

✿ ブルーベリーケーキ



特別養護老人ホーム
矢那梅の香園
令和八年六月八日

2026年7月 献立表

			7/1(水)	7/2(木)	7/3(金)	7/4(土)	7/5(日)
朝食			食パン ポタージュスープ オムレツ ほうれん草のサラダ ヨーグルト	米飯 味噌汁（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 おくら納豆 ヨーグルト	米飯 味噌汁（さつまいも） 温泉卵 ごぼうの炒め物 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 中華スープ（なると） 豚肉のオイスター炒め 豆腐のあんかけ フルーツ（みかん缶）	米飯 味噌汁（わかめ） さばの照り焼き 切干煮 春菊の胡麻和え	米飯 味噌汁（とうがん） タンドリーチキン じゃが芋の塩バター炒め 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 シュウマイ マンゴープリン	米飯 すまし汁（玉子豆腐） 揚げ魚の野菜あんかけ オクラの青じそ和え フルーツ（パイナップル缶）
夕食			米飯 味噌汁（もやし） あじの山椒焼き レンコンの炒めもの	米飯 味噌汁（なめこ） 千草焼き こんにゃくの炒り煮	米飯 すまし汁（そうめん） 鱈のおろし煮 さつま揚げとインゲンの生姜炒め	米飯 すまし汁（えのき） 赤魚の塩こうじ焼き 冬瓜と鶏肉の煮物	米飯 味噌汁（大根） 鶏肉のマスタード焼き 里芋の煮ころがし
	7/6(月)	7/7(火)	7/8(水)	7/9(木)	7/10(金)	7/11(土)	7/12(日)
朝食	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（冬瓜） 焼きさつま揚げ 菜の花の和えもの ヨーグルト	米飯 味噌汁（ほうれん草） がんもの煮物 ねぎ納豆 ヨーグルト	米飯 味噌汁（キャベツ） 大根とつみれの煮物 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁（春菊） 厚焼き玉子 菜の花のくるみ和え ヨーグルト	米飯 味噌汁（油揚げ） 野菜とちくわの煮物 のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁（菜の花） 車麩の卵とじ 漬物 ヨーグルト
昼食	米飯 味噌汁（麩） 麻婆茄子 ひじき煮 マカロニサラダ	鰻 まぶし御飯 汁（あおさのり真丈、花高野） 鯉の梅煮 チキンテリーヌ 枝豆ソース 夏野菜 そうめん 青梅 シロップ漬け	米飯 中華スープ（玉子） ハ宝菜 春雨サラダ フルーツ（フルーツカクテル缶）	米飯 すまし汁（ワカメ） サバの味噌煮 もやしの胡麻酢和え フルーツ（洋梨缶）	ハヤシライス フレンチサラダ フルーツ（パイナップル缶） ジョア	米飯 すまし汁（玉子豆腐） 豚肉とごぼうの煮物 南瓜グラタン ほうれん草のおかか和え	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（りんご缶）
夕食	米飯 すまし汁（豆腐） 鱈の煮つけ きのこ炒め	米飯 味噌汁（小松菜） 肉じゃが もやしとニラの炒め物	米飯 味噌汁（なめこ） 赤魚の柚庵焼き かぶのそぼろあんかけ	米飯 コンソメスープ（菜の花） スパニッシュオムレツ 鶏レバーと野菜のソテー	米飯 味噌汁（白菜） きのこの和風麻婆豆腐 インゲンの塩ダレ炒め	米飯 味噌汁（なめこ） たらひの胡麻焼き 温野菜サラダ	米飯 すまし汁（そうめん） 白身魚の中華煮 ズッキーニのそぼろ炒め
	7/13(月)	7/14(火)	7/15(水)	7/16(木)	7/17(金)	7/18(土)	7/19(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 しらす納豆 ヨーグルト	食パン コーンスープ 野菜とウインナーのソテー ブロッコリーのサラダ ヨーグルト	米飯 味噌汁（ニラ） さつま揚げと根菜の甘辛炒め のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁（キャベツ） 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） 鱈のカレー風味焼き 田舎煮 インゲンの胡麻和え	米飯 味噌汁（さつまいも） 豚肉の生姜焼き ごぼうサラダ フルーツ（みかん缶）	たぬきそば（冷） 春巻きの野菜あんかけ 人参とレタスのサラダ ジョア	米飯 味噌汁（わかめ） 白身魚の山椒焼き かぼちゃのそぼろ煮 青梗菜のぼん酢がけ	二色丼 味噌汁（豆腐） 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（パイナップル缶）	米飯 すまし汁（水菜） さわらの西京焼き 大根の旨煮 ほうれん草の錦糸和え
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） 赤魚の煮つけ 里芋の甘味噌がけ	米飯 味噌汁（菜の花） 白身魚のコンマヨ焼き しらたきとインゲンの炒めもの	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） さばの南部焼き 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（もやし） 豚肉の甘辛おかか炒め さつま芋のレモン煮
	7/20(月)	7/21(火)	7/22(水)	7/23(木)	7/24(金)	7/25(土)	7/26(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 梅びしお 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（油揚げ） 海老団子の煮物 海苔納豆 ヨーグルト	食パン ポタージュスープ 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 すまし汁（そうめん） 鶏のから揚げ甘酢あんかけ 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）	トマトキーマカレー かぶのコンソメ煮 ツナサラダ ジョア	米飯 すまし汁（はんぺん） 鶏肉の味噌焼き 茄子のかにあんかけ キャベツのゆかり和え	米飯 味噌汁（しいたけ） 赤魚の山椒焼き 里芋のそぼろ煮 白菜の酢の物	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 青梗菜の中華和え フルーツ（黄桃缶）
夕食	米飯 味噌汁（なめこ） 鯉の香味焼き 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（豆腐） 豚肉野菜炒め 五目巾着煮	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
	7/27(月)	7/28(火)	7/29(水)	7/30(木)	7/31(金)		
朝食	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（麩） 大豆の五目炒め煮 のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁（インゲン） ひじきの煮物 キムチ納豆 ヨーグルト	米飯 味噌汁（葉大根） 豆乳つみれ煮 ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁（ほうれん草） ウインナーと野菜の炒め物 漬物 ヨーグルト		
昼食	焼きそば かきたま汁 シュウマイの茸あんかけ マンゴープリン	米飯 すまし汁（かまぼこ） さわらの胡麻みそ焼き がんもの煮物 ほうれん草のお浸し	米飯 すまし汁（そうめん） 豚肉塩ダレ炒め 揚げ茄子のおろしがけ フルーツ（パイナップル缶）	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 コンソメスープ（小松菜） ポークチャップ コールスローサラダ フルーツ（黄桃缶）		
夕食	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（菜の花） 赤魚の照り焼き かぼちゃのいとこ煮	米飯 味噌汁（わかめ） 肉豆腐 インゲンのソテー	米飯 すまし汁（えのき） 白身魚の梅香焼き さつま芋の甘煮		