

七夕御膳

★鰻まぶしご飯

★とろ鰯の梅煮

★チキンテリヤ
枝豆ソース

★夏野菜そうめん

★すまし汁（あおさのり）

★青梅シロップ漬け



矢那梅の香園

令和八年七月七日

2026年8月 献立表

朝食		8/1(土)		8/2(日)									
		米飯 味噌汁（玉ねぎ） 厚揚げの煮物 ふりかけ ヨーグルト		米飯 味噌汁（しめじ） 竹輪の煮物 漬物 ヨーグルト									
		米飯 味噌汁（なめこ） 鶏肉みぞれ煮 春雨サラダ フルーツ（みかん缶）		米飯 すまし汁（そうめん） 赤魚の粕漬焼き 茄子とピーマンの炒め物 いちごゼリー									
		米飯 中華スープ（白菜） カニ玉 チンゲン菜のドレッシング和え		米飯 味噌汁（南瓜） 豚肉生姜焼 レンコンサラダ									
8/3(月)		8/4(火)		8/5(水)		8/6(木)		8/7(金)		8/8(土)		8/9(日)	
朝食	米飯 味噌汁（にら） ねぎ納豆 小松菜の煮浸し ヨーグルト	米飯 味噌汁（おくら） 三色しのだの煮物 たいみそ ヨーグルト	食パン ポタージュスープ 魚肉ソーセージと野菜のソテー フレンチサラダ ヨーグルト	米飯 味噌汁（かぶ） オムレツ いんげんのおかか和え ヨーグルト	米飯 味噌汁（さつまいも） 厚揚げと野菜のあんかけ 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁（えのき） 厚焼玉子 ほうれん草のドレッシング和え ヨーグルト	米飯 味噌汁（しめじ） 炒り卵 漬物 ヨーグルト						
昼食	ハヤシライス 白菜の炒め物 ごぼうサラダ ジョア	米飯 味噌汁（さつま芋） ブリの香味焼き ひじきと豆の煮物 菜の花の錦糸和え	米飯 中華スープ（豆腐） ハ宝菜 シュウマイ パインムース	梅しらす御飯 とり団子のお吸い物 もろこし真丈の共地あん 鮭のずんだ焼き 天ぷら盛合わせ 黒蜜きなこのロールケーキ	米飯 味噌汁（大根） 鶏肉の明太焼き じゃがいもカレー炒め フルーツ（白桃缶）	米飯 すまし汁（菜の花） タラの味噌焼き がんもの煮物 ブロッコリーとハムのサラダ	米飯 わかめスープ（わかめ） 豚キムチ オクラのさっぱり和え フルーツ（パイン缶）						
夕食	米飯 味噌汁（ほうれん草） タラのきのこあんかけ じゃがいものチーズ焼き	米飯 味噌汁（大根） チキンソテー 和風ステーキソースがけ ビーフンのオイスターソース炒め	米飯 味噌汁（なす） さわらの山椒焼き 南瓜のそぼろあんかけ	米飯 味噌汁（麩） 豚肉とごぼうの炒り煮 マカロニとキャベツの辛子マヨ	米飯 すまし汁（そうめん） 赤魚の煮付け もやしと鶏レバー炒め	米飯 味噌汁（油揚げ） 鶏肉の塩麴焼き 春雨の炒め物	米飯 味噌汁（麩） あじの梅香焼き 里芋のそぼろ煮						
8/10(月)		8/11(火)		8/12(水)		8/13(木)		8/14(金)		8/15(土)		8/16(日)	
朝食	米飯 味噌汁（白菜） なめたけ納豆 切干大根の煮物 ヨーグルト	米飯 味噌汁（玉葱） いわしつみれの甘辛煮 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁（大根） 野菜炒め ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁（じゃがいも） かんぱちハンバーグ のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁（さつま芋） 肉詰めいなりの煮物 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁（絹さや） 車麩の煮もの たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁（里芋） 肉団子の煮物 ふりかけ ヨーグルト						
昼食	米飯 味噌汁（ほうれん草） フライ盛り合わせ タルタルソースかけ こんにゃくの金平 キャベツサラダ	米飯 中華スープ（なると） 麻婆茄子 もやしサラダ フルーツ（りんご缶）	ひじきご飯 すまし汁（玉子豆腐） 鶏肉の胡麻漬け焼き マカロニサラダ オレンジゼリー	冷し中華 餃子 高野豆腐煮物 抹茶ババロア	米飯 味噌汁（なめこ） 鶏唐揚げのおろしがけ もやしとかにかまのわさびマヨ和え フルーツ（洋ナシ缶）	米飯 味噌汁（冬瓜） 白身魚の粒マスタード焼き 昆布とさつま揚げの炒め煮 オクラのピーナツ和え	米飯 すまし汁（豆腐） 豚肉のブルコギ風 ポテトサラダ フルーツ（みかん缶）						
夕食	米飯 味噌汁（えのき） 豆腐とえびの旨煮 温野菜サラダ	米飯 味噌汁（青梗菜） 千草焼き 冬瓜の煮付け	米飯 味噌汁（麩） 白身魚のねぎ塩焼き さつま芋のレモン煮	米飯 コンソメスープ（南瓜） ロールキャベツクリーム煮 ごぼうの甘辛炒め	米飯 すまし汁（花麩） 鰯の西京焼き 里芋とちくわの煮物	米飯 すまし汁（そうめん） 鶏肉と卵の炒めもの 大根の含め煮	米飯 味噌汁（なす） タラの蒲焼風 かぶと野沢菜のゆずあえ						
8/17(月)		8/18(火)		8/19(水)		8/20(木)		8/21(金)		8/22(土)		8/23(日)	
朝食	米飯 味噌汁（白菜） ウインナーと野菜のソテー 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁（青梗菜） えび団子中華煮 のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁（きゃべつ） おくら納豆 さつま揚げの煮物 ヨーグルト	米飯 味噌汁（ほうれん草） つみれの煮物 たいみそ ヨーグルト	食パン コンスープ マカロニのスープ煮 キャベツサラダ ヨーグルト	米飯 味噌汁（なめこ） 焼きさつまあげ もやしの胡麻酢和え ヨーグルト	米飯 味噌汁（南瓜） 炒り豆腐 ふりかけ ヨーグルト						
昼食	米飯 味噌汁（さつまいも） 鶏肉の柚庵焼き 麻婆春雨 シーザーサラダ	白身魚の天ぷらとかき揚げ丼（〇） 味噌汁（ほうれん草） かぶのとろみ煮 胡瓜とかにかまの酢の物	米飯 味噌汁（なめこ） アジの南蛮漬け がんも煮 フルーツ（パイン缶）	ビーフカレーライス レタスサラダ ぶどうゼリー ジョア	米飯 中華スープ 豚肉とエリンギの中華炒め 白菜のサラダ フルーツ（黄桃缶）	米飯 味噌汁（さつま芋） 鶏の照り焼き ハムと野菜のマヨ和え バニラババロア	米飯 味噌汁（きぬさや） さばの塩焼き じゃが芋の旨煮 オクラの梅和え						
夕食	米飯 すまし汁（麩） サバの味噌煮 しめじと厚揚げのおかか炒め	米飯 すまし汁（絹さや） 豚肉の香味焼き 南瓜の甘煮	米飯 味噌汁（油揚げ） 鶏肉のピザ風焼き ブロッコリーソテー	米飯 すまし汁（しいたけ） ぎせい豆腐生姜おろしあん ゴーヤの炒め物	米飯 すまし汁（はんぺん） 赤魚の粕漬焼き 厚揚げのそぼろあんかけ	米飯 すまし汁（花麩） イカボールのねぎ味噌煮 こんにゃく炒め	米飯 すまし汁（そうめん） 鶏のマスタード焼き れんこん金平						
8/24(月)		8/25(火)		8/26(水)		8/27(木)		8/28(金)		8/29(土)		8/30(日)	
朝食	米飯 味噌汁（油揚げ） 玉子ロール 小松菜のなめたけ和え ヨーグルト	米飯 味噌汁（水菜） 竹輪の煮物 のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁（春菊） 温泉卵 ごぼうの炒り煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁（えのき） キムチ納豆 切干煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁（なめこ） はんぺんの煮物 ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁（里芋） 鶏五目煮 たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁（大根） スクランブルエッグ 春菊のくるみ和え ヨーグルト						
昼食	米飯 コンソメスープ（マッシュルーム） タンドリーチキン コールスローサラダ 青りんごゼリー	ソース焼きそば フランクフルト たこ焼き チョコバナナ	米飯 味噌汁（じゃがいも） 白身魚のコーンマヨ焼き 揚げ茄子のおろしがけ フルーツ（みかん缶）	米飯 味噌汁（わかめ） カツ煮 高菜炒め ツナサラダ	米飯 すまし汁（ほうれん草） ぶりの南部焼き 冬瓜のとろみ煮 スパゲティサラダ	米飯 コンソメスープ（キャベツ） 煮込みハンバーグ ミモザサラダ コーヒゼリー	米飯 すまし汁（そうめん） 白身魚の塩だれ焼き 里芋の胡麻炒め 白菜サラダ						
夕食	米飯 味噌汁（しめじ） 鰯の山椒焼き 冬瓜とちくわ煮	米飯 すまし汁（麩） カレイの煮つけ さつま芋のレーズン煮	米飯 すまし汁（菜の花） 揚げ豆腐のそぼろあん レバーの香味和え	米飯 味噌汁（白菜） アジの磯風味焼き 厚揚げのピリ辛炒め	米飯 味噌汁（豆腐） 鶏肉のガーリックバター炒め ひじき煮	米飯 中華スープ（なると） タラのチリソースかけ しらたきの坦々風煮	米飯 味噌汁（小松菜） 夏野菜と鶏肉の柚子胡椒炒め 冷奴						
8/31(月)													
朝食	米飯 味噌汁（えのき） 車麩の煮物 梅びしお ヨーグルト												
昼食	米飯 すまし汁（玉子豆腐） 厚揚げみそ炒め 春雨サラダ フルーツ（黄桃缶）												
夕食	米飯 味噌汁（さつま芋） ホッケのみりん焼き がんもの煮物												