

令和8年7月予定献立表

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
昼食	水分補給をしましょう！ 「のどがかわいた」と思ったときは、すでに体の水分は不足していると言われています。時間を決めてこまめな水分補給をするよう心がけましょう。 ☆麦茶・ほうじ茶・水などの甘くないものにしましょう。		1	2	3	4
3時のおやつ			もすく丼 みそ汁（キャベツ） きゅうりの和え物	ごはん 豆腐のすまし汁 豚肉ごま炒め パパイアの和え物	ごはん みそ汁（山東菜） 鶏肉と大根の煮付け ブロッコリーとひじきのソテー	煮込みうどん
	6	7	8	9	10	11
昼食	ポークカレー ごぼうサラダ わかめスープ	ごはん 七タそうめん汁 ハンバーグ チンゲン菜と人参のソテー	マージンごはん みそ汁（大根） 鶏肉のくわ茶焼き 昆布いりちー	お弁当会	お子様ランチ みそ汁（冬瓜） 鶏肉のユーリンチー スタミナサラダ	お弁当の日
3時のおやつ	スイートポテト オレンジ ミルク	シークワーサーゼリー 棒チーズ	酵母パン キウイ ミルク	イージュ天ぷら りんご 麦茶	誕生ケーキ ミルク	じゃが芋
	13	14	15	16	17	18
昼食	ごはん みそ汁（えのき） 鶏のコーンフライ ゴーヤーチャンプルー	麦ごはん みそ汁（ヘチマ） 白身魚のアーサ天ぷら 野菜のナムル	タコライス 野菜スープ モーウィサラダ	ごはん みそ汁（豆腐） 鶏肉の照り焼き チンゲン菜とあげのさっと煮	ごはん ミネストローネスープ とんかつ 春雨サラダ	マーボー丼 麩のすまし汁
3時のおやつ	焼芋 オレンジ ミルク	ゆで卵 りんご ミルク	手作り紅芋ちんすこう バナナ ミルク	もちもちポールドーナツ キウイ ミルク	焼じゃが芋 バナナ ミルク	ひらやちー トマト
	20	21	22	23	24	25
昼食	うみのひ 	夏野菜カレー ブロッコリーと人参のおかか和え わかめスープ	ごはん みそ汁（ヘチマ） 白身魚のシークワーサーソース オクラの和え物	中華丼 中華スープ じゃが芋と鶏肉の煮物	ごはん みそ汁（小松菜） 卵焼き 筑前煮	ブルコギ丼 わかめスープ きゅうりの酢の物
3時のおやつ		黒糖蒸パン オレンジ ミルク	レバー りんご ミルク	酵母パン グレープフルーツ ミルク	トマト バナナ ミルク	焼芋
	27	28	29	30	31	夏野菜は、免疫力を高め、夏の疲れを回復させるビタミンが豊富です。 
昼食	ミートソーススパゲティ コーンスープ ほうれん草のごま和え	ごはん みそ汁（なす） ぶんわりナゲット ひじきの五目煮	麦ごはん イナムドゥチ 豆腐チャンプルー もすく和え	ごはん 具たくさんみそ汁 白身魚の甘酢炒め コールスローサラダ	ごはん みそ汁（大根） 鶏肉のケチャップ煮 ひじきとキャベツのサラダ	
3時のおやつ	味噌おむすび 桑茶	きゅうり バナナ ミルク	サターアングー オレンジ ミルク	とうもろこし りんご ミルク	クラッカー バナナ ミルク	