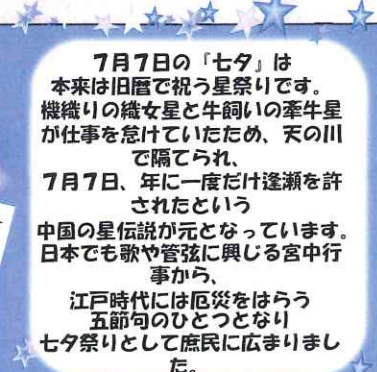


7月 献立表

2025年7月

サニーステージ玉川学園

			7月1日(火)	7月2日(水)	7月3日(木)	7月4日(金)	7月5日(土)
朝食			トマトリゾット ベーコンと野菜のソテー かぼちゃサラダ ジュース	さけの塩焼 キャベツのおかか和え のり佃煮 牛乳 御飯 みそ汁	豆腐ステーキ そぼろあんかけ 菜の花のお浸し 漬物 牛乳 御飯 みそ汁	豚肉と野菜の炒め物 ほうれん草のごま和え 漬物 ミックスジュース 御飯 みそ汁	しらす雑炊 鶏団子と大根の煮物 なめたけ和え 煮豆 牛乳
昼食			洋風カツレツ じゃが芋のコンソメ煮 イタリアンサラダ 御飯 スープ	チキンのレモン風味グリル 白菜のゴマサラダ フルーツ ピラフ コンソメスープ	冷やしとろろそば 梅ささみフライ 小松菜と錦糸卵の和え物 フルーツ	手作りコロッケ 大根とツナの煮物 もやしサラダ 御飯 みそ汁	豚肉と小松菜の塩昆布炒め とうがんの田楽 カリフラワーサラダ 御飯 すまし汁
おやつ			抹茶どら焼き	水ようかん	黒糖饅頭	クリームパン	マンゴープリン
夕食			豆腐チャンプルー なすの煮浸し 枝豆のみぞれ和え 御飯 みそ汁	具だくさんオムレツ ウィンナーと野菜のソテー ほうれん草のごまマヨ和え 御飯 スープ	さばの味噌煮 金平ごぼう みぞれ和え 御飯 すまし汁	親子煮 なすの香味和え 冷奴 御飯 みそ汁	炒り鶏 玉子とじ 白菜のボン酢和え 御飯 みそ汁
	7月6日(日)	7月7日(月)	7月8日(火)	7月9日(水)	7月10日(木)	7月11日(金)	7月12日(土)
朝食	フレンチトースト 青菜とコーンのソテー ポテトサラダ コンソメスープ	がんもと野菜の煮物 青梗菜のわさび和え ふりかけ ミックスジュース 御飯 みそ汁	肉詰いなのり煮付 菜の花の辛子和え 鯛みそ ジュース 御飯 みそ汁	焼き魚(あじ) 青菜のお浸し 漬物 牛乳 御飯 みそ汁	目玉焼 ブロッコリーのサラダ 漬物 牛乳 御飯 みそ汁	さつま揚げの甘辛炒め いんげんの生姜和え 納豆 ミックスジュース 御飯 みそ汁	きのご雑炊 味噌じゃが 白菜のごま和え 煮豆 牛乳
昼食	鶏肉の唐揚げ 切干大根の煮物 ごま豆腐 御飯 みそ汁	 七夕そうめん 七夕	ポークカレー グリーンサラダ バナナヨーグルト スープ	五目チャーハン 肉団子の甘酢炒め フルーツゼリー 漬物 ワカメスープ	鶏肉と野菜のチリソース炒め 水ぎょうざ 春雨サラダ 御飯 スープ	白身魚のバター焼 ポテトのトマト煮 ごぼうサラダ ピラフ コンソメスープ	ビビンバ 春巻 ブロッコリーの中華和え 漬物 中華スープ
やつ	シュークリーム	七夕ゼリー	メロンパンクッキー	はちみつ蒸しパン	あんぱん	オレンジゼリー	みたらしだんご
夕食	回鍋肉 とうがんの中華煮 フルーツヨーグルト 御飯 中華スープ	白身魚の根菜甘酢あん 竹輪とじゃがいもの炒り煮 枝豆のみぞれ和え 御飯 みそ汁	具だくさんオムレツ ウィンナーと野菜のソテー ブロッコリーのサラダ 御飯 スープ	焼豆腐と豚肉の五目旨煮 さつまいもサラダ 酢の物 御飯 みそ汁	赤魚の山椒焼 揚げだし豆腐 酢の物 御飯 みそ汁	鶏肉の照焼 根菜と生揚げの煮物 酢の物 御飯 みそ汁	豚肉の生姜炒め なすとさつま揚げの煮物 冷奴 御飯 みそ汁
	7月13日(日)	7月14日(月)	7月15日(火)	7月16日(水)	7月17日(木)	7月18日(金)	7月19日(土)
朝食	肉団子のトマトソース カリフラワーサラダ フルーツヨーグルト パン 牛乳	高野豆腐と野菜の煮含 なめたけ和え 漬物 ミックスジュース 御飯 みそ汁	チーズリゾット 野菜のソテー ポテトサラダ ジュース	焼き魚(さば) 春菊のおかか和え のり佃煮 牛乳 御飯 みそ汁	巣ごもり卵 ツナサラダ ふりかけ 牛乳 御飯 みそ汁	魚肉ソーセージソテー 白菜の梅しそ和え 漬物 ミックスジュース 御飯 みそ汁	たまご雑炊 生揚げと里芋の煮物 いんげんのピーナッツ和え 煮豆 牛乳
昼食	あじの生姜酢浸し 茶碗蒸し ほうれん草と揚げの和え物 枝豆御飯 みそ汁	オムライス コーンサラダ パインムース パスタスープ	キャベツメンチカツ 野菜のコンソメ煮 れんこんのごまマヨサラダ ご飯 コンソメスープ	赤飯 とうもろこしのかき揚げ なすとみょうがのさっぱり和え 洋梨のコンポート みそ汁	冷やし中華 焼き餃子 フルーツ 中華スープ	ハヤシライス マカロニサラダ フルーツ スープ	
おやつ	トマトゼリー	チョコパン	ロックビスケット	さくらんぼとキウイのケーキ	抹茶ゼリー	カステラ	水まんじゅう
夕食	鶏肉の磯マヨ焼 じゃが芋の旨煮 なます 御飯 みそ汁	豚肉のしぐれ煮 冷奴 酢の物 御飯 みそ汁	鶏肉となすのケチャップ煮 里芋ごまよこし 春雨の酢の物 御飯 みそ汁	肉豆腐 だし巻玉子 浅漬 御飯 みそ汁	赤魚の竜田揚げ かぼちゃのいとこ煮 しらすおろし 御飯 みそ汁	鶏肉のみそ焼き 大根と竹輪の煮物 わさびマヨネーズ和え 御飯 かきたま汁	鮮じゃぶとたっぷり野菜のごまソース さつまいもの甘煮 酢の物 御飯 みそ汁
	7月20日(日)	7月21日(月)	7月22日(火)	7月23日(水)	7月24日(木)	7月25日(金)	7月26日(土)
朝食	ロールパンサンド スクランブルエッグ 牛乳 コンソメスープ	はんぺんと野菜の煮物 青菜のお浸し ふりかけ ミックスジュース 御飯 みそ汁	鶏団子の煮物 チンゲンサイの海苔和え たいみそ ジュース 御飯 みそ汁	大根とがんもの煮物 青菜のくるみお浸し 漬物 牛乳 菜めし御飯 みそ汁	ウィンナーと野菜のソテー 青しそサラダ 漬物 牛乳 御飯 みそ汁	かれいのみりん焼 カリフラワーのおかか和え 梅干 ミックスジュース 御飯 みそ汁	しらす雑炊 そぼろ煮 もやしとハムの和え物 煮豆 牛乳
昼食	豚肉の梅にんにくだれ 炊合せ 春菊の和え物 御飯 みそ汁	あじの南蛮漬 高野豆腐の煮物 なすのもろみお浸し 御飯 けんちん汁	チキンピカタ ほうれん草のソテー フルーツ バターライス スープ	たらと夏野菜のチリ炒め じゃが芋のそぼろあん ブロッコリーの辛子和え 御飯 すまし汁	焼そば 揚げたこ焼 ピーチヨーグルト わかめスープ	ミートローフ イタリアンサラダ フルーツ ピラフ コンソメスープ	鶏肉のおろし煮 里芋の田楽 青菜ときこの和え物 御飯 すまし汁
おやつ	パンブディング	あんみつ	スイスロール	コーヒーゼリー	吹雪饅頭	牛乳寒天	味噌饅頭
夕食	五目豆腐 春巻 中華サラダ わかめスープ 御飯	厚揚げとなすの味噌炒め ひじきの炒り煮 みぞれ和え 御飯 すまし汁	野菜たっぷり柳川風 肉団子黒酢あん 白菜のごま和え 御飯 みそ汁	ツナ炒り玉子 五目煮しめ ほうれん草のおぼろ和え 御飯 みそ汁	鶏肉の柚子胡椒焼 生揚げと里芋の煮物 大根の梅風味和え 御飯 みそ汁	さけのちゃんちゃん焼き 豚肉と野菜のソテー ブロッコリーの辛子和え 御飯 みそ汁	赤魚と野菜の蒸し焼 ビーフンソテー 枝豆サラダ 御飯 みそ汁
	7月27日(日)	7月28日(月)	7月29日(火)	7月30日(水)	7月31日(木)	 7月7日の「七夕」は 本来は旧暦で祝う星祭りです。 機織りの織女星と牛飼いの牽牛星 が仕事を怠けていたため、天の川 で隔てられ、 7月7日、年に一度だけ逢瀬を許 されたという 中国の星伝説が元となっています。 日本でも歌や管弦に興じる宮中行事から、 江戸時代には厄災をはらう 五節句のひとつとなり 七夕祭りとして庶民に広まりました。	
朝食	ボトフ コールスローサラダ フルーツ パン 牛乳	鶏と大根の煮物 菜の花のわさび和え ふりかけ ミックスジュース 御飯 みそ汁	トマトリゾット スクランブルエッグ スパゲティサラダ ジュース	焼き魚(あじ) 白菜の梅しそ和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁	目玉焼 青梗菜のお浸し 漬物 牛乳 御飯 みそ汁		
昼食	白身魚の和風マリネ かぼちゃの煮物 フルーツ 御飯 みそ汁	しらすチャーハン 春雨の中華サラダ 漬物 中華スープ	夏野菜カレー グリーンサラダ りんごヨーグルト フルーツ	豚丼 ごぼうサラダ フルーツ 漬物 みそ汁	冷やし梅おろしうどん ナスの揚げ浸し 和風ポテトサラダ フルーツ		
おやつ	芋ようかん	手作りプリン	酒まんじゅう	流しそうめん	黒糖ごま蒸しはん		
夕食	肉じゃが なすの香味和え 酢の物 御飯 みそ汁	ほったけの塩焼 とうがんのそぼろあんかけ カリフラワーサラダ 御飯 みそ汁	鶏肉の照焼 里芋ごまよこし もろみ和え 御飯 みそ汁	牛肉とお揚げの和風炒め 小松菜の煮浸し かぼちゃサラダ 御飯 みそ汁	鶏肉のカレー炒め 煮奴 ナムル 御飯 みそ汁		

※献立が一部変更になる場合がございます。ご了承ください。

国内産のお米を使用しています。