



7月献立表



サニーステージ大和

			2025/7/1 (火)	2025/7/2 (水)	2025/7/3 (木)	2025/7/4 (金)	2025/7/5 (土)
朝食	2日 誕生日会 タコライス ゴーヤチャンプルー フルーツ スープ	19日 土用の丑の日 うな丼 炊き合わせ 酢の物 すまし汁	目玉焼 もやしのごま和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 487kcal	竹輪の煮物 梅しそ和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 433kcal	さけ雑炊 がんもの煮付 ブロッコリーのサラダ 漬物 牛乳 417kcal	鶏団子と野菜の含煮 キャベツの辛子和え 佃煮 牛乳 御飯 みそ汁 447kcal	はんぺんの黄身焼 白菜の和風サラダ ふりかけ ジョア 御飯 みそ汁 399kcal
	昼食	7日 セタ セタちらし寿司 里芋の土佐煮 大根の和え物 すまし汁	23日 美味しい御飯の日 キスの天ぷら 厚焼五子 夏野菜のトマト煮 春雨の酢の物 フルーツ 漬物 御飯 みそ汁	焼うどん ミモザサラダ 青じそ冷奴 スープ 505kcal	沖縄料理	手作りメンチカツ スパゲティのソテー フルーツ 御飯 みそ汁 567kcal	クリームシチュー 小松菜のソテー グリーンサラダ バターライス 499kcal
おやつ			黒みつかん 70kcal		ミルクティーゼリー 79kcal	バナナチョコ 72kcal	ぶどうゼリー 52kcal
夕食			鶏肉のねぎ塩焼 かぼちゃの含め煮 春雨の酢の物 御飯 みそ汁 446kcal	豚肉のしぐれ煮 野菜ソテー ほうれん草のおかか和え 御飯 みそ汁 476kcal	白身魚の野菜あんかけ ビーフンソテー さつまいもサラダ 御飯 みそ汁 509kcal	赤魚のみりん焼 玉子豆腐 切干大根の酢の物 御飯 みそ汁 544kcal	鶏肉のピザ焼 冬瓜の煮物 オクラの梅肉和え 御飯 みそ汁 432kcal
	2025/7/6 (日)	2025/7/7 (月)	2025/7/8 (火)	2025/7/9 (水)	2025/7/10 (木)	2025/7/11 (金)	2025/7/12 (土)
朝食	ロールパンサンド 大根のサラダ ジュース コンソメスープ 365kcal	がんもの含め煮 納豆 佃煮 牛乳 御飯 みそ汁 482kcal	ふの玉子とじ キャベツのサラダ 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 438kcal	さつま揚げの甘辛炒め 小松菜のお浸し ふりかけ 牛乳 御飯 みそ汁 427kcal	きのこのリゾット いんげんのソテー もやしのサラダ 野菜ジュース 363kcal	高野豆腐と野菜の煮物 ほうれん草のぼん酢和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 399kcal	いんげんときひき肉の炒め物 カリフラワーの赤しそ和え 漬物 ジョア 御飯 みそ汁 393kcal
昼食	キーマカレー レタスのサラダ フルーツ スープ 519kcal	セタ	冷やしラーメン シューマイ だしのせ奴 ヤクルト 376kcal	豚肉の生姜炒め ひじきの炒り煮 オクラのごま和え 御飯 みそ汁 508kcal	さばの金山寺味噌焼 れんこんの炒り煮 三色なます 御飯 すまし汁 496kcal	イタリアンハンバーグ ポテトサラダ フルーツ 御飯 スープ 610kcal	チキン南蛮 切干大根の煮物 フルーツ 御飯 みそ汁 581kcal
おやつ	パンナコッタ 80kcal	★お楽しみおやつ★	ココアマフィン 129kcal	冷やし白玉ぜんざい 123kcal	水辺 62kcal	はちみつ蒸しパン 100kcal	クレープ 84kcal
夕食	さわらの煮付 生揚げのみそ炒め 白菜の和え物 御飯 すまし汁 450kcal	鶏肉の菜種焼 さつまいもの甘煮 青菜のおかか和え 御飯 みそ汁 483kcal	あじのごま焼 金平ごぼう ブロッコリーのドレッシング和え 御飯 みそ汁 474kcal	白身魚のおろし煮 なすのそぼろ炒め 白菜のサラダ 御飯 みそ汁 487kcal	麻婆なす 春巻 青菜の和え物 御飯 中華スープ 554kcal	鶏肉のさっぱりお酢煮 とうがんの田楽 キャベツの和え物 御飯 すまし汁 416kcal	たらものさらさ蒸し かぶの含め煮 白菜の甘酢和え 御飯 みそ汁 344kcal
	2025/7/13 (日)	2025/7/14 (月)	2025/7/15 (火)	2025/7/16 (水)	2025/7/17 (木)	2025/7/18 (金)	2025/7/19 (土)
朝食	ベーコンとブロッコリーのソテー キャベツのツナサラダ ジュース フレンチトースト スープ 369kcal	がんもの煮付 納豆 佃煮 牛乳 御飯 みそ汁 472kcal	肉団子の煮物 もやしの梅和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 427kcal	ツナとかぶの煮物 ブロッコリーサラダ 佃煮 牛乳 御飯 みそ汁 436kcal	かに風味雑炊 野菜つみれの煮物 白菜のお浸し 漬物 牛乳 415kcal	豚肉と里芋の煮物 ブロッコリーの和え物 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 422kcal	はんぺんと野菜の煮物 青梗菜のお浸し ふりかけ ジョア 御飯 みそ汁 372kcal
昼食	豚肉の香味焼 なすの煮浸し ほうれん草のピーナツ和え 御飯 みそ汁 501kcal	赤魚の煮付 かぼちゃの含め煮 豆サラダ 御飯 みそ汁 461kcal	冷やしきつねそば 天ぷら 菜の花のごま和え フルーツ 521kcal	白身魚のムニエル 夏野菜レモンソース 青菜の炒め物 マカロニサラダ 御飯 みそ汁 504kcal	海老ピラフ 春雨と蒸し鶏のサラダ フルーツヨーグルト スープ 394kcal	あじの生姜酢浸し 高野豆腐の含め煮 もやしのナムル わかめ御飯 みそ汁 518kcal	土用の丑の日
おやつ	抹茶ババロア 88kcal	牛乳寒天いちごソースかけ 58kcal	どら焼き(ずんだ) 102kcal	紅茶ケーキ 115kcal	コーヒゼリー 43kcal	手作りプリン 65kcal	黒糖蒸しパン 89kcal
夕食	白身魚の味噌マヨ焼 炒り豆腐 浅漬 御飯 すまし汁 444kcal	鶏肉のマリネ 蓮根の甘辛煮 コールスローサラダ 御飯 みそ汁 494kcal	他人煮 さつまいもの甘煮 いんげんのごまマヨ和え 御飯 みそ汁 555kcal	ミートボールの甘酢炒め 高野豆腐の煮物 キャベツの生姜和え 御飯 みそ汁 434kcal	肉じゃが ほうれん草の菜種和え カリフラワーの甘酢漬 御飯 みそ汁 466kcal	鶏肉のネギだれかけ キャベツのソテー フルーツ 御飯 みそ汁 514kcal	豚肉の生姜炒め 切干大根の煮物 オクラのおかか和え 御飯 みそ汁 478kcal
	2025/7/20 (日)	2025/7/21 (月)	2025/7/22 (火)	2025/7/23 (水)	2025/7/24 (木)	2025/7/25 (金)	2025/7/26 (土)
朝食	オムレツ コールスローサラダ ジュース パン コンソメスープ 386kcal	ツナ炒り玉子 納豆 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 588kcal	大根とがんもの煮物 カリフラワーサラダ 佃煮 牛乳 御飯 みそ汁 490kcal	ふの玉子とじ 青菜のお浸し 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 410kcal	しらす雑炊 大根の含煮 青菜のお浸し 漬物 牛乳 408kcal	里芋のそぼろ煮 菜の花の辛子和え ふりかけ 牛乳 御飯 みそ汁 411kcal	蓮根とさつま揚げの甘辛炒め いんげんのごま和え ふりかけ ジョア 御飯 みそ汁 428kcal
昼食	白身魚となすの揚げおろし煮 金平ごぼう きゅうりの甘酢生姜和え 御飯 みそ汁 505kcal	さばの味噌煮 かぼちゃの含め煮 豆腐サラダ 御飯 かきたま汁 475kcal	ほうれん草のクリームスパゲティ ブロッコリーサラダ フルーツ コンソメスープ 580kcal	美味しい御飯の日	ポークピカタ ポテトサラダ フルーツ 御飯 スープ 591kcal	鶏肉の磯マヨネーズ焼 刻み昆布の煮物 冷奴 御飯 みそ汁 513kcal	夏野菜カレー キャベツのサラダ バナナヨーグルト スープ 624kcal
おやつ	水ようかん 78kcal	黒ごまプリン 80kcal	抹茶ゼリー 小豆添え 70kcal	杏仁豆腐 77kcal	牛乳寒 黒みつきなごかけ 77kcal	メロンゼリー 52kcal	抹茶マフィン 153kcal
夕食	肉豆腐 とうがんの田楽 梅しそサラダ 御飯 みそ汁 478kcal	鶏肉のパン粉焼き ほうれん草のソテー 白菜の和え物 御飯 みそ汁 461kcal	豚肉のねぎみそ焼 いんげんのソテー グリーンサラダ 御飯 すまし汁 418kcal	鶏肉の照焼 さつまいもの甘煮 オクラのおろし和え 御飯 すまし汁 539kcal	さわらの野菜あんかけ ひじきの煮物 煮豆 御飯 みそ汁 490kcal	あじのラタトゥイユ風ソース チンゲン菜のソテー フルーツ 御飯 コンソメスープ 430kcal	麻婆豆腐 春巻 ピーナツ和え 御飯 わかめスープ 451kcal
	2025/7/27 (日)	2025/7/28 (月)	2025/7/29 (火)	2025/7/30 (水)	2025/7/31 (木)	日本では 丑の日に『う』 のつくものを 食べると 身体に良い という風習が あります。	
朝食	ウィンナーと野菜のケチャップ炒め 野菜サラダ ジュース パン スープ 363kcal	がんもとふきの含め煮 納豆 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 479kcal	豆腐サンドの煮物 小松菜のからし和え 佃煮 牛乳 御飯 みそ汁 441kcal	目玉焼 枝豆サラダ 鯛みそ 牛乳 御飯 みそ汁 481kcal	きのこ雑炊 大根と豚肉の煮物 青菜のお浸し 漬物 牛乳 423kcal		
昼食	さばの塩焼 かぼちゃ煮物 ほうれん草の和え物 炊き込みごはん みそ汁 440kcal	豚しゃぶと野菜のごまソース いんげんのソテー マカロニサラダ 御飯 みそ汁 549kcal	鶏天 ビーフンソテー フルーツ 御飯 すまし汁 472kcal	スタミナ丼 なすの香味和え とうろ芋 すまし汁 295kcal	冷やし梅うどん 冬瓜の冷製あんかけ 胡瓜のごま和え 牛乳寒天 459kcal		
おやつ	カフェオレゼリー 79kcal	豆入り蒸しパン 110kcal	マンゴープリン 72kcal	流しどうめん	ベアクリームワッフル 76kcal	土用の丑の日 第一弾7/19は うな丼です。 第二弾は7/31 『う』のつく 料理です! お楽しみに★	
夕食	八宝菜 根菜の梅マヨサラダ フルーツ 御飯 中華スープ 517kcal	たらもの味噌マヨ焼 ひじきの五目煮 キャベツのごましょうゆ和え 御飯 すまし汁 478kcal	ロールキャベツのトマト煮 もやしのカレーソテー 大根とかにかまのマヨネーズ和え 御飯 スープ 444kcal	餃子 白菜の煮浸し 煮豆 御飯 みそ汁 527kcal	肉じゃが 玉子豆腐 カリフラワーの甘酢漬 御飯 みそ汁 547kcal		

※食材の都合により変更することがございます。ご了承ください。

国内産のお米を使用しています。

—富士フードサービス(株)