

献立表

2026年7月

サニーステージ深大寺

常食

		7/1(水)	7/2(木)	7/3(金)	7/4(土)	7/5(日)	
朝食		御飯 味噌汁 海老団子の煮物 もやし高菜炒め かぶの甘酢和え ヤクルト	ロールパン コンソメスープ オムレツ スパゲティサラダ ヨーグルト 牛乳	鮭雑炊 厚揚げの煮物 春菊のお浸し 漬物 ヤクルト	御飯 味噌汁 さつま揚げの煮物 もやしの炒め物 インゲンの辛子和え 牛乳	御飯 味噌汁 竹輪と野菜の煮物 青菜のカニカマ和え 納豆 牛乳	
昼食		豚丼 味噌汁 大根の梅肉サラダ フルーツ	御飯 味噌汁 鶏の塩こうじ焼き 豆腐と卵の炒め物 春雨の酢の物	ハヤシライス コンソメスープ 大豆とひじきのサラダ フルーツ(パイン缶)	御飯 コンソメスープ 鱈のカレー風味ソテー 南瓜のクリーム煮 カリフラワーのサラダ	御飯 すまし汁 鶏肉の照焼 胡瓜としらすの酢の物 フルーツ(みかん缶)	
おやつ		まんじゅう	水ようかん	スイスロール	マンゴープリン	今川焼き(こしあん)	
夕食		御飯 すまし汁 鱈の味噌漬焼き 切干大根の煮物 長芋とオクラのあえ物	御飯 味噌汁 すき焼き風肉豆腐 ピーマンと青菜のソテー 焼きなす	御飯 すまし汁 鱈の柚子味噌焼き カリフラワーのザーサイ炒め 菜の花の辛し和え	御飯 すまし汁 鶏肉の梅香やき なすとピーマンの味噌炒め 卵豆腐	御飯 味噌汁 干草焼おろし添え インゲンとベーコンの炒め物 オクラの梅肉和え	
	7/6(月)	7/7(火)	7/8(水)	7/9(木)	7/10(金)	7/11(土)	
朝食	ロールパン コンソメスープ 野菜とソーセージのソテー カリフラワーのサラダ ヨーグルト 牛乳	御飯 味噌汁 ゴボウ巻きの煮物 大根とじゃこの炒り オクラのポン酢和え 牛乳	御飯 味噌汁 高野豆腐の卵とじ いんげんのピーナツ和え しその実 ヤクルト	ロールパン コンソメスープ スクランブルエッグ ポテトサラダ ヨーグルト 牛乳	きのご雑炊 里芋と豚の煮物 茄子の青しそ和え 漬物 ヤクルト	御飯 味噌汁 さつま揚げの煮物 青梗菜のソテー もやしのゆかり和え 牛乳	御飯 味噌汁 がんもの煮物 春菊のピーナツ和え 納豆 牛乳
昼食	御飯 中華スープ 豚肉のスタミナ炒め いんげんの中華和え 冬瓜のカニあんかけ	七タそうめん 野菜の天ぷら 焼き合わせ 昆布入り浅漬け フルーツ	御飯 味噌汁 とんてき ビーフン炒め チンゲンサイの胡麻和え	御飯 すまし汁 鶏肉の甘酢あんかけ かぶの酢の物 白菜とあさりの煮物	冷し中華 春巻き 大根の中華和え 杏仁豆腐	御飯 野菜スープ 鶏肉とキノコのソテー ハムサラダ フルーツ	牛丼 味噌汁 ひじき煮 かぶときゅうりの浅漬
おやつ	クリームコンフェ	フルーツ	紅茶ケーキ	抹茶パバロア	パームクーヘン(チョコ)	いちごクレープ	
夕食	御飯 すまし汁 鱈の味噌漬焼き ピーマンソテー 茄子の油炒め	御飯 味噌汁 鶏肉の南部焼 ピーマンソテー 春菊と油揚げの和風和え	御飯 味噌汁 ぶりの照り焼き 蓮根の金平 白菜とかまぼこのお浸し	御飯 味噌汁 赤魚の柚庵焼き 切干大根の煮物 青菜の和え物	御飯 味噌汁 豚肉の梅肉風味焼き オクラの煮びたし カリフラワーの和え物	御飯 すまし汁 かれないおろし煮 インゲンのソテー 南瓜のサラダ	
	7/13(月)	7/14(火)	7/15(水)	7/16(木)	7/17(金)	7/18(土)	
朝食	ロールパン コンソメスープ ミートオムレツ マカロニサラダ ヨーグルト 牛乳	御飯 味噌汁 生揚げと椎茸の煮物 白菜の炒め なめこのおろし和え 牛乳	御飯 味噌汁 南瓜そぼろ煮 もやしとハムの炒め物 昆布佃煮 ヤクルト	フレンチトースト コンソメスープ 野菜とソーセージのソテー ブロッコリーのごまドレかけ ヨーグルト 牛乳	かに雑炊 鶏団子の煮物 オクラのおかか和え 漬物 ヤクルト	御飯 味噌汁 車麩の卵とじ 野菜のソテー もやしのゆかり和え 牛乳	御飯 味噌汁 高野豆腐の含め煮 ほうれん草のお浸し 納豆 牛乳
昼食	御飯 味噌汁 赤魚の鶏つけ焼 ぜんまいの煮物 もやしの青しそ和え	御飯 味噌汁 豚肉の塩麹焼き 春菊の辛子和え フルーツ	御飯 菜飯 胡瓜とわかめのカニカマ和え フルーツ	御飯 中華スープ 回鍋肉 たけのこシューマイ 春雨サラダ	チキンカレー コンソメスープ 菜の花のドレッシング和え フルーツ(もも缶)	御飯 味噌汁 肉豆腐 いんげんと桜海老の炒め ごぼうのサラダ	御飯 味噌汁 あしの南蛮漬け 南瓜の煮物 大根のユズ和え
おやつ	ワッフル	青りんごゼリー	プリン	エクレア	コーヒゼリー	バナナクレープ	
夕食	菜めし 味噌汁 豚肉の味噌マヨネーズ焼き インゲンとベーコンのソテー 水菜と大根のサラダ	御飯 味噌汁 鱈の野菜あん 炒り豆腐 ほうれん草のお浸し	御飯 味噌汁 鶏と野菜の治部煮 ピーマンと筍の炒め物 キャベツの梅和え	御飯 味噌汁 鱈のバター醤油焼き 厚揚げの煮物 菜の花のお浸し	御飯 すまし汁 豚しゃぶ風 揚げ茄子の煮浸し 白菜の和え物	御飯 すまし汁 鱈のかす漬け焼き つみれと大根の煮物 小松菜とかまぼこの和え物	御飯 すまし汁 豚肉の味噌漬焼き 海老シューマイ れんこんのずんだ和え
	7/20(月)	7/21(火)	7/22(水)	7/23(木)	7/24(金)	7/25(土)	
朝食	ロールパン パンキンポタージュ マカロニとウインナーのコンソメ煮 ポテトサラダ ヨーグルト 牛乳	御飯 味噌汁 一口がんもの煮物 たまねぎとアスパラの炒め物 もやしのからし和え 牛乳	御飯 味噌汁 大根とさつま揚げの煮物 ピーマンと白滝の金平 青菜の胡麻和え ヤクルト	ロールパン コンソメスープ じゃが芋とウインナーソテー レンコンサラダ ヨーグルト 牛乳	鮭雑炊 えび団子の煮物 炒め大根 漬物 ヤクルト	御飯 味噌汁 さつま揚げの煮物 もやしの炒め物 インゲンの辛子和え 牛乳	御飯 味噌汁 車麩の煮物 ピーマンと白滝の金平 納豆 牛乳
昼食	御飯 味噌汁 親子煮 野菜の炒めもの 茄子のおろし和え	五目チャーハン 中華スープ ザーサイ和え マンゴープリン	御飯 コンソメスープ 煮込みハンバーグ マカロニサラダ フルーツ	御飯 野菜スープ 鱈のトマトソース 卵サラダ フルーツ	シーフードカレー コンソメスープ ブロッコリーときのこのソテー コールスローサラダ フルーツ	御飯 味噌汁 ホキのごま塩焼き なすとピーマンの味噌炒め フルーツ	御飯 味噌汁 茶碗蒸し わかめとオクラの酢の物 ところてん
おやつ	ミルクドーナツ	黒糖ケーキ	まんじゅう	水ようかん	スイスロール	マロンパバロア	
夕食	御飯 味噌汁 赤魚和風焼き 竹輪と野菜の煮物 かにと胡瓜の酢の物	御飯 すまし汁 鶏肉のパン粉焼き 炒り豆腐 長芋とオクラの梅肉和え	御飯 すまし汁 白身魚の味噌焼き 里芋の煮物 土佐酢和え	御飯 味噌汁 鶏肉のマスタード焼き 南瓜の含め煮 菜の花のなめたけ和え	御飯 味噌汁 赤魚の西京焼き きのこの卵とじ ブロッコリーのドレッシング和え	御飯 すまし汁 豚肉のスタミナ炒め 切り昆布炒め煮 ほうれん草の磯辺和え	御飯 すまし汁 鱈の山椒焼 カリフラワーの炒め物 白菜のゆかり和え
	7/27(月)	7/28(火)	7/29(水)	7/30(木)	7/31(金)		
朝食	ロールパン コンソメスープ ウインナーソテー マカロニサラダ ヨーグルト 牛乳	御飯 味噌汁 がんもの煮物 卵とニラのソテー めかぶ 牛乳	御飯 味噌汁 つみれと大根の煮物 白菜のソテー ほうれん草のなめたけ和え ヤクルト	ロールパン コンソメスープ スクランブルエッグ ハムサラダ ヨーグルト 牛乳	梅しらす雑炊 肉団子の煮物 青菜のお浸し 漬物 ヤクルト		
昼食	御飯 味噌汁 豚肉のピカタ ほうれん草とコーンのソテー カレーポテトサラダ	御飯 味噌汁 メバルの粕つけ焼き ごぼう金平 青菜の辛子和え	御飯 味噌汁 豚肉の甘酢炒め オクラの和風和え フルーツ	とろろそば わかめご飯 竹輪の天ぷら フルーツ	キーマカレー 菜の花のごまマヨ和え フルーツ コンソメスープ		
おやつ	たい焼き	大学芋	シュークリーム	原宿ドック	クリームコンフェ		
夕食	御飯 味噌汁 魚の塩焼き 竹輪と人参の煮物 切干大根のサラダ	御飯 すまし汁 松風焼き 大豆と昆布の煮物 かぶの甘酢和え	御飯 味噌汁 揚げ豆腐そぼろあん ひじき煮 南瓜サラダ	御飯 すまし汁 メルルーサのレモン醤油蒸し 竹の子の煮付け オクラのおかか和え	御飯 味噌汁 豚肉の柳川風 じゃが芋とベーコンの炒め物 青菜の和え物		