

献立表

2025年7月		サニーステージ深大寺		常食			
		7/1(火)	7/2(水)	7/3(木)	7/4(金)	7/5(土)	7/6(日)
朝食		御飯 味噌汁 はんぺん磯辺焼 れんこん金平 菜の花のごま和え 牛乳	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	きのこ雑炊 厚揚げの煮物 春菊のお浸し 漬物 ヤクルト	御飯 味噌汁 根菜とさつま揚げの煮物 茄子の生姜炒め 梅かつおザーサイ 牛乳	御飯 味噌汁 車麩の卵とじ ほうれん草のお浸し 納豆 牛乳
昼食		御飯 コンソメスープ ロールキャベツクリーム煮 ほうれん草のソテー 水菜と大根サラダ	御飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 冷奴 フルーツ	御飯 味噌汁 白身魚梅風味揚げ 高野豆腐の炊き合わせ 春雨の酢の物	チキンカレー コンソメスープ 大豆とひじきのサラダ フルーツ	御飯 卵スープ シルバーのあんかけ シュウマイ 青梗菜の中華ドレッシング和え	御飯 コンソメスープ 豚ロースデミソース ブロッコリーのミモザサラダ しめじのソテー
おやつ		原宿ドック	大学芋	シュークリーム	クリームコンフェ	バナナクレープ	どらやき
夕食		御飯 味噌汁 鱈のマスタード焼き きのこのソテー 南瓜のサラダ	御飯 すまし汁 鱈の味噌漬け焼き 切干大根の煮物 長芋とオクラのあえ物	御飯 味噌汁 鶏の塩こうじ焼き ピーマンと青菜のソテー 焼きなす	御飯 味噌汁 マスの幽庵焼き カリフラワーのザーサイ炒め 菜の花の辛し和え	御飯 味噌汁 豚肉と牛蒡の塩炒め ぜんまいの煮物 小松菜のマヨネーズ和え	御飯 味噌汁 タラのムニエル ふきと油揚げの土佐煮 胡瓜の酢の物
	7/7(月)	7/8(火)	7/9(水)	7/10(木)	7/11(金)	7/12(土)	7/13(日)
朝食	パン コンソメスープ ポークビーンズ スナップのサラダ ヨーグルト 牛乳	御飯 味噌汁 野菜炒め 大根のおかか煮 とろろ芋 牛乳	御飯 味噌汁 車麩の煮物 キャベツの高菜炒め インゲン豆のピーナツ和え ヤクルト	パン パンブキンポタージュ スクランブルエッグ ポテトサラダ ヨーグルト 牛乳	梅しらす雑炊 だしまき玉子 小松菜のお浸し しその実漬け ヤクルト	御飯 味噌汁 ごぼう巻き ハムと玉ねぎのソテー 春菊の胡麻和え 牛乳	御飯 味噌汁 ウインナーと野菜炒め 里芋のおかか煮 納豆 牛乳
昼食	七夕そうめん 野菜の天ぷら 焼き合わせ 昆布入り浅漬け フルーツ	御飯 すまし汁 鱈のバター醤油焼 里芋とナスの田楽 ゴボウサラダ	ハヤシライス 野菜スープ たまごサラダ フルーツ	味噌ラーメン 春巻き ザーサイのナムル フルーツ	御飯 味噌汁 豚肉のおろし焼き 五目信田煮 しらたきのたらこ和え	中華丼 中華スープ ピーマンのソテー もやしの中華和え フルーツ	御飯 コンソメスープ フライ盛り合わせ ポテトサラダ フルーツ
おやつ	しっとり饅頭	焼きプリンタルト	ロールケーキ	プチ肉まん	今川焼き	芋ぜんざい	フルーチェ
夕食	御飯 味噌汁 干草焼きおろし添え 竹輪と野菜の煮物 ブロッコリーのドレッシング和え	御飯 味噌汁 鶏肉の山椒焼き じゃが芋とベーコンのソテー 青梗菜の生姜和え	御飯 味噌汁 ホックの塩焼き ブロッコリーのかにかまあんかけ 白和え	御飯 すまし汁 ぎせい豆腐銀あんかけ 里芋の煮物 あさりとかめの酢味噌かけ	御飯 味噌汁 鱈の南部焼き 切干大根の煮物 ブロッコリーの桜海老和え	御飯 味噌汁 親子煮 キャベツの塩炒め 冷奴	御飯 すまし汁 白身魚の柚庵焼き かぼちゃのいとこ煮 揚げ茄子の煮浸し
	7/14(月)	7/15(火)	7/16(水)	7/17(木)	7/18(金)	7/19(土)	7/20(日)
朝食	ピザトースト コンソメスープ スクランブルエッグ キャベツとツナのサラダ ヨーグルト 牛乳	御飯 味噌汁 高野豆腐の卵とじ ささみと水菜の和風和え 昆布の佃煮 牛乳	御飯 味噌汁 えび団子の煮物 もやし炒め物 いんげんの辛し和え ヤクルト	パン コンソメスープ マカロニのクリーム煮 セロリのマリネ ヨーグルト 牛乳	鮭雑炊 車麩と椎茸の煮物 人参の胡麻和え 漬物 ヤクルト	御飯 味噌汁 ごぼう巻き 茄子の生姜炒め物 キャベツのピーナツ和え 牛乳	御飯 味噌汁 鶏肉の煮物 小松菜の和え物 納豆 牛乳
昼食	御飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き ピーマンと白滝の金平 ほうれん草とシラスのお浸し	御飯 中華スープ 回鍋肉 海老しゅうまい レンコンの胡麻風味サラダ	御飯 すまし汁 カレイの香味焼き 豆腐の田楽 ブロッコリーの和え物	かき揚げうどん 大根の柚子和え 豚肉のスタミナ炒め 高野豆腐の煮物 小松菜の胡麻マヨ和え	かき揚げうどん 大根の柚子和え フルーツ 菜飯おにぎり	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	御飯 味噌汁 ぶり照焼 南瓜サラダ フルーツ
おやつ	紅茶ケーキ	抹茶ババロア	バームクーヘン	小倉まんじゅう	スイスロール	ワッフル	お誕生日ケーキ
夕食	御飯 すまし汁 メバルのねぎ味噌マヨ焼き ニラとキノコのソテー 長いもとオクラのわさび醤油	御飯 味噌汁 照り焼き豆腐ハンバーグ ピーマン炒め かにと胡瓜のドレッシング和え	御飯 味噌汁 鶏肉のマスタード焼き 青梗菜とエリンギの炒め物 大根サラダ	御飯 味噌汁 鱈の野菜蒸し 切り昆布の煮付 ブロッコリーのドレッシング和え	御飯 味噌汁 鶏団子の煮物 春雨のソテー もやしと人参の辛子酢和え	御飯 味噌汁 ホキの西京漬焼 南瓜のそぼろあんかけ 山菜となめこのおろし和え	御飯 味噌汁 豚肉のさっぱり蒸しゴマだれ 切干大根の煮物 焼き茄子
	7/21(月)	7/22(火)	7/23(水)	7/24(木)	7/25(金)	7/26(土)	7/27(日)
朝食	ロールパン コンソメスープ じゃが芋とベーコンのポトフ 豆サラダ ヨーグルト 牛乳	御飯 味噌汁 魚河岸揚煮物 卵とニラのソテー めかぶ 牛乳	御飯 味噌汁 高野豆腐の含め煮 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 目玉焼き ハムサラダ ヨーグルト 牛乳	かに雑炊 肉団子の煮物 小松菜のお浸し 漬物 ヤクルト	御飯 味噌汁 がんもどきの煮物 青梗菜とツナのソテー もやしの辛子和え 牛乳	御飯 味噌汁 車麩の煮物 ブロッコリーとカニカマの炒め煮 納豆 牛乳
昼食	御飯 すまし汁 牛肉のバターソテー ひじき煮 かぶの甘酢和え	御飯 味噌汁 アスパラソテー ポテトサラダ フルーツ	御飯 味噌汁 わかめとオクラの酢の物 温泉卵 鱈の中華蒸し	御飯 味噌汁 豚肉の柳川風 ジャーマンポテト 青菜の和え物	きつねそば わかめご飯 竹輪の天ぷら フルーツ	御飯 味噌汁 鶏肉のパン粉焼き 卵の花サラダ 大根の柚子和え	御飯 すまし汁 さわらの照焼き 高野豆腐と菜の花の含め煮 青梗菜の和え物
おやつ	もみじまんじゅう	プリン	エクレア	青りんごゼリー	今川焼き	ドーナツ	カクテルゼリー
夕食	御飯 味噌汁 鱈の塩焼 ぜんまいの煮物 ごぼうサラダ	御飯 味噌汁 鮭の西京焼 れんこん金平 小松菜の辛子和え	御飯 味噌汁 メルルーサのレモン醤油蒸し けんちん炒め トマトの和風サラダ	御飯 すまし汁 揚げ豆腐そぼろあん 竹の子の煮付け おくらと山芋のねばねばサラダ	御飯 味噌汁 鱈のバター醤油焼き 大根とちくわの煮物 菜の花のごまマヨ和え	御飯 すまし汁 筑前煮 アスパラとキノコのソテー キャベツの磯辺和え	御飯 かき玉汁 厚揚げと野菜の味噌炒め とうがんの煮物 白菜のゆかり和え
	7/28(月)	7/29(火)	7/30(水)	7/31(木)			
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 里芋とさつま揚げの煮物 ごぼうと大豆のソテー とろろ芋 牛乳	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			
昼食	御飯 味噌汁 豚ロースのソテー ほうれん草とコーンのソテー カレーポテトサラダ	御飯 中華スープ 麻婆豆腐 春雨のソテー 青梗菜の中華和え	御飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 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 高野豆腐の炊き合わせ 酢の物			
おやつ	まんじゅう	いもようかん	大学芋	饅頭			
夕食	御飯 味噌汁 鱈の塩焼 竹輪と人参の煮物 切干大根のサラダ	御飯 すまし汁 肉じゃが 蟹シュウマイ カリフラワーの明太子和え	御飯 すまし汁 鱈の味噌漬け焼き 切干大根の煮物 長芋とオクラのあえ物	御飯 味噌汁 白身魚のカレー風味揚げ 茸と青菜のソテー れんこん煮物			