

# 7月 献立表

2026年7月  
サニーステージ玉川学園

	7月1日(水)			7月2日(木)			7月3日(金)			7月4日(土)		
<b>朝食</b>	さけの塩焼 キャベツのおかか和え 漬物 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 ふりかけ 牛乳 御飯 みそ汁			蓮根とちくわの甘辛炒め 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 牛乳		
<b>昼食</b>	チキンのレモン風味グリル 白菜のゴマサラダ フルーツ			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		
<b>おやつ</b>	水ようかん			黒糖饅頭			クリームパン			はちみつレモンゼリー		
<b>夕食</b>	貝だくさんオムレツ 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 白菜のポン酢和え 御飯 みそ汁		
<p><b>7月7日の「七夕」は</b> 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。</p>												
	7月5日(日)	7月6日(月)	7月7日(火)	7月8日(水)	7月9日(木)	7月10日(金)	7月11日(土)					
<b>朝食</b>	フレンチトースト 青菜とコーンのソテー かぼちゃサラダ コンソメスープ 牛乳	がんと野菜の煮物 青梗菜のわさび和え 漬物 ミックスジュース 御飯 みそ汁	トマトリゾット ベーコンと野菜のソテー スパゲティサラダ ジュース	心の玉子とじ 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 ふりかけ 牛乳 御飯 みそ汁	高野豆腐と野菜の含煮 納豆 漬物 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 牛乳					
<b>昼食</b>	鶏肉の唐揚げ 切干大根の煮物 ごま豆腐 御飯 みそ汁	ポークカレー グリーンサラダ バナナヨーグルト スープ	<b>七夕そうめん</b> 	五目チャーハン 肉団子の甘酢炒め フルーツゼリー 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 フルーツ ピラフ コンソメスープ	ビビンバ 春雨の炒め物 ブロッコリーの中華和え 中華スープ					
<b>おやつ</b>	シュークリーム	吹雪饅頭	<b>七夕ゼリー</b>	はちみつ蒸しパン	あんぱん	マンゴープリン	みたらしだんご					
<b>夕食</b>	回鍋肉 大根の中華煮 キャベツのサラダ 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 酢の物 御飯 みそ汁	鶏肉の野菜あんかけ かぼちゃのいとこ煮 浅漬 御飯 みそ汁	焼豆腐と豚肉の五目旨煮 さつまいもサラダ キャベツとしめじのポン酢和え 御飯 みそ汁	赤魚の山椒焼 揚げだし豆腐 小松菜のお浸し 御飯 みそ汁	鶏肉の照焼 根菜と生揚げの煮物 小松菜とかにかまの和え物 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12日(日)	7月13日(月)	7月14日(火)	7月15日(水)	7月16日(木)	7月17日(金)	7月18日(土)					
<b>朝食</b>	肉団子のトマトソース カリフラワーサラダ フルーツ パン 牛乳	さつま揚げの甘辛炒め なめたけ和え 漬物 ミックスジュース 御飯 みそ汁	豚肉と野菜の炒め物 チンゲンサイの海苔和え たいみそ ジュース 御飯 みそ汁	焼き魚(あじ) 春菊のおかか和え 漬物 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	フィッシュソーゼージソテー 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 牛乳					
<b>昼食</b>	あじの生姜酢浸し 高野豆腐の煮物 洋梨のコンポート 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 ほうれん草のソテー 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 茶碗蒸し なすとみょうがのさっぱり和え 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	白身魚の和風マリネ 小松菜と玉子のソテー ごぼうサラダ 御飯 みそ汁					
<b>おやつ</b>	トマトゼリー	チョコパン	<b>さくらんぼとキウイのケーキ</b>	芋ようかん	抹茶ゼリー	カステラ	水まんじゅう					
<b>夕食</b>	鶏肉の磯マヨ焼 じゃが芋の旨煮 なます 御飯 みそ汁	豚肉となすのケチャップ煮 冷奴 大根の梅風味和え 御飯 みそ汁	鶏肉の野菜あんかけ かぼちゃのいとこ煮 浅漬 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 かぼちゃの煮物 しらすおろし 御飯 みそ汁	厚揚げとなすの味噌炒め 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	豚し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19日(日)	7月20日(月)	7月21日(火)	7月22日(水)	7月23日(木)	7月24日(金)	7月25日(土)					
<b>朝食</b>	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 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	大根とがんと煮物 青菜のくるみ和え 漬物 牛乳 菜めし御飯 みそ汁	さつま揚げと野菜の煮付 青しそサラダ ふりかけ 牛乳 御飯 みそ汁	なすとベーコンの甘辛炒め 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 牛乳					
<b>昼食</b>	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 ほうれん草炒め なすのもろみ和え 御飯 けんちん汁	豚丼 白菜の和風サラダ フルーツ みそ汁	チキンピカタ 野菜のコンソメ煮 マセドアンサラダ バターライス スープ	焼きそば 揚げたこ焼 フルーツ わかめスープ	タラと夏野菜のチリ炒め じゃが芋のそぼろあん 枝豆サラダ 御飯 すまし汁	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					
<b>おやつ</b>	紅茶ケーキ	あんみつ	コーヒーゼリー	スイスロール	パンプディング	牛乳寒天	味噌饅頭					
<b>夕食</b>	五目豆腐 春巻 中華サラダ わかめ御飯 スープ	鶏肉のみそ焼き ひじきの炒り煮 白菜のごま和え 御飯 すまし汁	野菜たっぷり柳川風 肉団子の甘酢あんかけ みぞれ和え 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 酢の物 御飯 みそ汁	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	赤魚と野菜の蒸し焼 ビーフンソテー ブロッコリーの辛子和え 御飯 みそ汁					
	7月26日(日)	7月27日(月)	7月28日(火)	7月29日(水)	7月30日(木)	7月31日(金)						
<b>朝食</b>	ポトフ 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 漬物 ミックスジュース 御飯 みそ汁	炒り豆腐 白菜の梅しそ和え のり佃煮 ジュース 御飯 みそ汁	かれのいのみりん焼 カリフラワーと人参のサラダ 漬物 牛乳 御飯 みそ汁	目玉焼 青梗菜のお浸し ふりかけ 牛乳 御飯 みそ汁	肉団子と里芋の煮物 ほうれん草のピーナッツ和え 漬物 ミックスジュース 御飯 みそ汁						
<b>昼食</b>	 タコライス ゴーヤチャンプルー フルーツ スープ	夏野菜カレー グリーンサラダ りんごヨーグルト スープ	ミートローフ スパゲティソテー イタリアンサラダ ピラフ スープ	梅おろし冷しゃぶうどん ナスの揚げ浸し 和風ポテトサラダ フルーツ	鶏肉のみょうが焼き ひじきの五目煮 わさびマヨネーズ和え 御飯 みそ汁							
<b>おやつ</b>	練り切り	手作りプリン	酒まんじゅう	流しそうめん	黒糖ごま蒸しぱん	いちごババロア						
<b>夕食</b>	肉じゃが なすの香味和え 酢の物 御飯 みそ汁	ほっけの塩焼 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 里芋ごまごし 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	黒糖ごま蒸しぱん 鶏肉のカレー炒め 煮奴 ナムル 御飯 みそ汁	かれのい煮付 もやしのピリ辛炒め おくらのなめたけ和え 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。