

献立表

現 場：さんとおぼ原
献立種類：常食（個別献立）
期 間：2026/7/1～2026/7/31

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
朝食	7月7日は			パンセット ポテトサラダ ヨーグルト 白桃缶	パンセット ミートボール（黒酢） 牛乳 黄桃缶	パンセット 切り干し大根煮 牛乳 白桃缶	パンセット スパゲティサラダ ヨーグルト 白桃缶
昼食	七夕は毎年7月7日に行われる日本の伝統行事で、織姫（おりひめ）と彦星（ひこぼし）が1年に1度だけ天の川を渡って会える夜とされています。この伝説は、中国の「乞巧奠（きっこうでん）」や日本古来の「棚機津女（たなばたつめ）」の風習が合わさって生まれたといわれています。			ごはん 筑前煮 卵とじ 味噌汁 みかん缶	ごはん 焼肉風炒め物 酢の物 コーンスープ 洋梨缶	ごはん 天ぷら 天つゆ お浸し 味噌汁・フルーツカクテル缶	ごはん 鯖の生姜焼き 白菜のゆかり和え 味噌汁 みかん缶
夕食				ごはん ササミフライ 白菜の梅和え 小松菜のソテー カステラ 緑茶	ごはん 洋風玉子焼き 煮浸し 中華スープ煮 バームクーヘン 緑茶	ごはん 白身魚の照り焼き 煮付け 煮豆 まんじゅう 緑茶	ごはん 豚の味噌煮 高野の煮物 ブロッコリーの和え物 やわらかおかき（きなこ） 緑茶
3時							
朝食	パンセット 菜の花と湯葉のお浸し 牛乳 リンゴ缶	パンセット スクランブルエッグ 牛乳 白桃缶	パンセット おからサラダ 牛乳 白桃缶	パンセット さつぱりナムル ヨーグルト 黄桃缶	パンセット キャベツの胡麻サラダ 牛乳 白桃缶	パンセット ミートボール（抹茶） 牛乳 黄桃缶	パンセット 人参とツナのサラダ ヨーグルト リンゴ缶
昼食	ごはん チキンのタルタルがけ ツナサラダ スープ フルーツカクテル缶	ごはん シチュー ほうれん草のソテー みかん缶	散らし寿司 オクラの和え物 茶碗蒸し リンゴ缶	ごはん 揚げ出し豆腐 茄子のポン酢和え すまし汁 白桃缶	ごはん 白身フライ ササミの梅和え 味噌汁 白桃缶	ごはん チャンプル パンプキンサラダ 清汁 黄桃缶	ごはん 白身の天ぷら ソース焼きそば 味噌汁 白桃缶
夕食	ごはん 魚の香草チーズ焼き スープ煮 かわり和え	ごはん 磯辺焼き 小松菜の和え物 ごまドレ和え	ごはん 豚肉の味噌煮 厚揚げのみぞれ煮 玉ねぎの和え物	ごはん 鶏照り焼き 五目豆 ツナ和え	ごはん 豚しょうが焼き 煮奴 煮種和え	ごはん 西京焼き 白菜のゆず和え 里芋の煮物	ごはん 五目卵焼き ほうれん草ソテー しろなのおかき和え
3時	玉子クッキー 緑茶	シュークリーム 緑茶	饅頭 緑茶	白羊羹 緑茶	黒糖まんじゅう 緑茶	ヨーグルト 緑茶	やわらかおかき（うす塩） 緑茶
朝食	パンセット カラフルマリネ 牛乳 白桃缶	パンセット コールスローサラダ 牛乳 リンゴ缶	パンセット 大根のそぼろ煮 牛乳 黄桃缶	パンセット ポテトサラダ ヨーグルト 白桃缶	パンセット ミートボール（黒酢） 牛乳 黄桃缶	パンセット 切り干し大根煮 牛乳 白桃缶	パンセット スパゲティサラダ ヨーグルト 白桃缶
昼食	ごはん 鶏肉のちゃんちゃん焼き 卵とじ 清汁 洋梨缶	ごはん カブの竜田揚げ 小松菜の煮びたし 清汁 白桃缶	ごはん コロケ 茄子の煮浸し 味噌汁 白桃缶	ごはん 魚のバジル焼き スープ煮 洋ナシ缶	ごはん ポトフ ほうれん草のごま和え みかん缶	ごはん さばの味噌煮 ポテトサラダ 清汁 黄桃缶	五目ごはん あじフライ 煮やっこ すまし汁 白桃缶
夕食	ごはん 赤魚の照り焼き 里芋のそぼろあんかけ 茄子のドレッシング和え もみじまんじゅう 緑茶	ごはん 八宝菜 もやしナムル カレーマヨ和え レモンケーキ 緑茶	ごはん かに玉中華あんかけ インゲンペーコン炒め 青梗菜の和え物 バームクーヘン 緑茶	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 大豆と野菜の煮物 オクラのドレッシング和え ぼんせん（しょうゆ） 緑茶	ごはん 白身魚の野菜館かけ 里芋の柚子みそ煮 もやしサラダ 青りんごゼリー 緑茶	ごはん 豆腐バーグ野菜あんかけ 小松菜和え 和風サラダ どら焼き 緑茶	ごはん スペイン風玉子焼き ササミの梅和え なすのおろし煮 やわらかおかき（きなこ） 緑茶
3時							
朝食	パンセット 菜の花と湯葉のお浸し 牛乳 リンゴ缶	パンセット スクランブルエッグ 牛乳 白桃缶	パンセット おからサラダ 牛乳 白桃缶	パンセット さつぱりナムル ヨーグルト 黄桃缶	パンセット キャベツの胡麻サラダ 牛乳 白桃缶	パンセット ミートボール（抹茶） 牛乳 黄桃缶	パンセット 人参とツナのサラダ ヨーグルト リンゴ缶
昼食	ごはん 豚じゃが 煮豆 清汁 みかん缶	カレーライス ポテトサラダ みかん缶	ごはん 鶏の塩焼き ポテトサラダ 味噌汁 みかん缶	ごはん 豚しょうが焼き ポテトサラダ コーンスープ りんご缶	ごはん かに玉風オムレツ 青梗菜のマヨ和え 味噌汁 白桃缶	ごはん 魚の天ぷら焼き 炒り豆腐 かき卵スープ みかん缶	ごはん 赤魚の照り焼き 高野の煮物 味噌汁 黄桃缶
夕食	ごはん 赤魚の西京焼き 高野の煮物 紅白煮	ごはん アジの塩焼き 煮やっこ 菜の花菜種和え	ごはん 鰯の煮付け 小松菜和え じゃが芋の土佐煮	ごはん 白身魚のフライ スープ煮 春雨ごま和え	ごはん 揚げ出し豆腐 パンプキンサラダ 白菜のゆかり和え	ごはん ポークビーンズ ごまドレ和え 青梗菜お浸し	ごはん 豚の卵とじ 煮付け 小松菜の和え物
3時	水ようかん 緑茶	ババロア 緑茶	饅頭 緑茶	カステラ 緑茶	ぶちもっちーな 緑茶	桃ゼリー 緑茶	やわらかおかき（うす塩） 緑茶
朝食	パンセット カラフルマリネ 牛乳 白桃缶	パンセット コールスローサラダ 牛乳 リンゴ缶	パンセット 大根のそぼろ煮 牛乳 黄桃缶	パンセット ポテトサラダ ヨーグルト 白桃缶	パンセット ミートボール（黒酢） 牛乳 黄桃缶	パンセット 切り干し大根煮 牛乳 白桃缶	
昼食	うなぎ丼 だし巻き卵 うどん 白桃缶	ごはん かば焼き 白菜の中華煮 味噌汁 フルーツカクテル缶	ごはん 煮込みハンバーグ ササミの梅和え コンソメスープ フルーツカクテル缶	チキンライス ツナサラダ コンソメスープ リンゴ缶	ごはん 白身魚の天ぷら ゴマサラダ 味噌汁 白桃缶	ごはん とんかつ 酢の物 清汁 フルーツカクテル	
夕食	ごはん 麻婆豆腐 煮豆 ごま和え	ごはん 五目卵焼き もやしサラダ かぼちゃ煮	ごはん 柳川風 じゃがいもの磯部揚げ 白菜胡麻和え	ごはん とり天 野菜煮 しろなのお浸し	豚肉とキャベツの炒め物 大豆と野菜の煮物 チンゲン菜ドレッシング和え	魚のみそマヨ焼き 高野の煮物 ほうれん草のお浸し	
3時	黒糖まんじゅう 緑茶	ぼんせん 緑茶	あんドーナツ 緑茶	抹茶ようかん 緑茶	バームクーヘン 緑茶	たい焼き 緑茶	

※ 材料の納入の都合により、献立が変更する事があります。