

令和 7年 7月 朝食 【 検査 】

日	月	火	水	木	金	土
		7月 1日	7月 2日	7月 3日	7月 4日	7月 5日
		ごはん にがうり卵とじ しいたけとわかめの味噌汁 お茶	田芋パン トマト入りオムレツ アップルジュース お茶	ごはん ポークタマゴ ねぎと油揚げの味噌汁 お茶	チョコパン ブレンオムレツ ポイルウインナー みかんジュース お茶	ごはん しめじとエノキの卵とじ ゆし豆腐 お茶
7月 6日	7月 7日	7月 8日	7月 9日	7月10日	7月11日	7月12日
あんぱん 目玉焼き チキンゲット 飲むヨーグルト お茶	マヨネーズロール たまご焼き ポイルウインナー アップルジュース お茶	ごはん パパイヤ炒め しいたけとわかめの味噌汁 お茶	マロンパン ブレンオムレツ チキンゲット 飲むヨーグルト お茶	ごはん ふ炒め 豆腐の味噌汁 お茶	パンブキあんぱん スクランブルエッグ みかんジュース お茶	ごはん あじ柚子風味焼き 千切大根炒め 長ネギとエノキのみそ汁 お茶
7月13日	7月14日	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日
ロールパン ポークタマゴ ココア お茶	ポテトパン チーズ入り卵焼き チキンゲット アップルジュース お茶	ごはん にがうり卵とじ ねぎと油揚げの味噌汁 お茶	紅芋パン トマト入りオムレツ メイプル お茶	ごはん ポークタマゴ 長ネギとエノキのみそ汁 お茶	クリームパン ブレンオムレツ ポイルウインナー みかんジュース お茶	ごはん 野菜炒め (ウインナー) ゆし豆腐 お茶
7月20日	7月21日	7月22日	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日
パンブキロール 目玉焼き チキンゲット ミロ お茶	ハムチーズパン たまご焼き ポイルウインナー アップルジュース お茶	ごはん パパイヤ炒め しいたけとわかめの味噌汁 お茶	ウグイスパン ブレンオムレツ チキンゲット 飲むヨーグルト お茶	ごはん ふ炒め 豆腐とワカメのみそ汁 お茶	かたどパン スクランブルエッグ みかんジュース お茶	ごはん サーモンバター醤油焼 きんぴらごぼう 長ネギとエノキのみそ汁 お茶
7月27日	7月28日	7月29日	7月30日	7月31日		
胚芽ロール ポークタマゴ ココア お茶	粗挽きウインナーパン チーズ入り卵焼き チキンゲット アップルジュース お茶	ごはん にがうり卵とじ しいたけとわかめの味噌汁 お茶	田芋パン トマト入りオムレツ メイプル お茶	ごはん ポークタマゴ ねぎと油揚げの味噌汁 お茶		

令和 7年 7月 昼食 【 検査 】

日	月	火	水	木	金	土
		7月 1日	7月 2日	7月 3日	7月 4日	7月 5日
		沖縄そば ソバ汁 芋てんぷら だいこんときゅうりの梅和え お茶	ごはん 牛丼 もやしとキャベツの和え メロン きょうもみ汁 お茶 コーヒー	あわごはん 豚肉と青菜の中華炒め パイン 春雨のすまし汁 お茶	ごはん カレー キャベツときゅうりのゆかり和え バナナとバナナのヨーグルト和え お茶 コーヒー	あわごはん 豚肉の生姜焼き パパイア炒め もずく和え 八宝みそ汁 お茶
7月 6日	7月 7日	7月 8日	7月 9日	7月10日	7月11日	7月12日
麦ごはん 5種のチーズインデミルパンケーキ 生野菜サラダ オレンジ トマトスープ お茶	あわごはん 豚肉と野菜の炒め物 梅納豆 ゆし豆腐 お茶 コーヒー	野菜味噌汁 味噌汁 鶏の唐揚げ スイカ お茶	麦ごはん ゴーヤーチャンプル パイン きょうもみ汁 お茶 コーヒー	あわごはん 鯖の香草焼き 白和え バナナ バナナ汁 お茶	ごはん えびのかき揚げ丼 卵豆腐 ゴーヤー和え 冬瓜と鶏肉のみそ汁 お茶 コーヒー	麦ごはん 豚肉の生姜焼き シーザーサラダ りんご かぼちゃスープ お茶
7月13日	7月14日	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日
あわごはん いり鶏 白菜と小松菜のおひたし バナナ お茶	あわごはん 海老と鶏肉のチリソース シラスとコーンのナムル 春雨のすまし汁 お茶 コーヒー	軟骨ソーキそば ソバ汁 野菜てんぷら だいこんとワカメの和え物 お茶	麦ごはん 豚肉のみそだれ パパイア炒め もずく和え 八宝みそ汁 お茶 コーヒー	あわごはん 中華炒め パイン しめじとわかめのすまし汁 お茶	麦ごはん 豚肉の生姜焼き ブロッコリーと蟹カマのサラダ メロン トマトスープ お茶 コーヒー	チャーハン 鶏のマリネ キムチスープ お茶
7月20日	7月21日	7月22日	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日
あわごはん ミートローフ 煮込みソース 生野菜サラダ オレンジ コンソメスープ お茶	ごはん 三色どんぶり (いわし) 冬瓜と海老の煮物 きょうもみの梅かつお和え けんちん汁 お茶	野菜味噌汁 白湯味噌汁 ちくわのチーズ揚げ スイカ お茶 コーヒー	あわごはん トンカツ 小松菜のワサビ和え りんご きょうもみ汁 お茶 コーヒー	ごはん タコライス ブロッコリーとカラフル野菜のサラダ キャベツスープ お茶 コーヒー ケーキ	麦ごはん タンドリーチキン シーザーサラダ パイン トマトスープ お茶 コーヒー	あわごはん 豚肉ときょうもみの味噌炒め オレンジ しめじとわかめのすまし汁 お茶
7月27日	7月28日	7月29日	7月30日	7月31日		
炊きこみ御飯 (ヒジキ) 豆腐の二色揚げ バナナ バナナと白きくらげのすまし汁 お茶	カレーピラフ 魚のマリネ コンソメスープ お茶 コーヒー	沖縄そば ソバ汁 カボチャの天ぷら だいこんとワカメの和え物 お茶	麦ごはん 豚肉の味噌風味焼き ピーマン炒め もずく和え 冬瓜と鶏肉のみそ汁 お茶 コーヒー	あわごはん 鶏の竜田揚げ チンゲン菜とわかめの和え物 メロン 八宝みそ汁 お茶		

令和 7年 7月 夕食 【 検査 】

日	月	火	水	木	金	土
		7月 1日	7月 2日	7月 3日	7月 4日	7月 5日
		ごはん ハヤシライス ごぼうサラダ バナナ お茶	ごはん 鶏のハーブ 焼き キャベツの加熱ソテー 苦瓜サラダ ベジタブルスープ お茶	オムライス 加工肉 コンソメスープ お茶	ごはん マーボー豆腐 チンゲン菜とハムの和え物 だいこんのすまし汁 お茶	ごはん なすの味噌炒め パイナップル ゆずと白きくらげのすまし汁 お茶
7月 6日	7月 7日	7月 8日	7月 9日	7月10日	7月11日	7月12日
ごはん さばの大根おろしかけ 小松菜ともやしの磯和え 冬瓜と鶏肉のみそ汁 お茶	ごはん 煮物 冷やしそうめん オレンジ お茶	ごはん 肉じゃが 小松菜のワサビ和え りんご お茶	炊き込み御飯 (鮭) 揚げ出し豆腐 オクラ和え すまし汁 お茶	ごはん 三色丼 (鶏そぼろ) 冬瓜と海老の煮物 小松菜ともやしの和え物 もずくスープ お茶	ごはん 鶏のクリーム煮 ブロッコリーとカリフラワーのサラダ メロン お茶	ごはん ハンバーグ ハンバーグ和風ソース 大豆とヒジキの炒め 豚汁 お茶
7月13日	7月14日	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日
ごはん 焼肉 ピーマン炒め りんご きゅうりのみそ汁 お茶	ごはん 白身魚のトマトソース 焼き かぼちゃサラダ パイナップル コンソメスープ お茶	ごはん タコライス バナナ 野菜スープ お茶	ごはん 豆腐ちゃんぶるー スイカ 冬瓜と鶏肉のみそ汁 お茶	ごはん さんまの蒲焼き丼 冬瓜と青豆の煮物 ザーサイの和え物 きゅうりのみそ汁 お茶	冷やし中華 竹輪の磯辺揚げ シークワーサー お茶	ごはん 筑前煮 白和え バナナ お茶
7月20日	7月21日	7月22日	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日
ごはん カレーライス ゴーヤーサラダ ブルーベリーヨーグルト お茶	ごはん チキン南蛮 シラスとコーンのナムル ゆし豆腐 お茶	ごはん 白身魚の西京焼き 納豆和え パイナップル 豚汁 お茶	ごはん ポトフ ごぼうサラダ オレンジ お茶	ごはん 豚肉の生姜焼き ウンチー炒め もずく和え しいたけとわかめの味噌汁 お茶	ごはん 中華丼 卵豆腐 メロン 春雨のすまし汁 お茶	ごはん 骨なしワイドチキン キャベツとハムのサラダ パイナップル コンソメスープ お茶
7月27日	7月28日	7月29日	7月30日	7月31日		
ごはん 鯖の梅肉風味焼き おひたし オレンジ 冬瓜と鶏肉のみそ汁 お茶	ごはん 豚肉と青菜の中華炒め パイナップル だいこんのすまし汁 お茶	ごはん 鯖のみそダレかけ 白和え バナナ バナナ汁 お茶	ごはん すきやき風煮 スイカ へちまの味噌汁 お茶	ごはん ハンバーグ 煮込みソース ブロッコリーとカリフラワーのサラダ バナナ 野菜スープ お茶		