

令和 8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                                            |
|                                       |                                               |                                      | 田芋パン<br>トマト入りオムレツ<br>メイプル<br>お茶             | ごはん<br>ホーケダマコ<br>ねぎと油揚げの味噌汁<br>お茶  | チョコパン<br>ブレンオムレツ<br>ポイルウインナー<br>オレンジジュース<br>お茶  | ごはん<br>しめじとエノキの卵とじ<br>ゆし豆腐<br>お茶                 |
| 7月 5日                                 | 7月 6日                                         | 7月 7日                                | 7月 8日                                       | 7月 9日                              | 7月10日                                           | 7月11日                                            |
| あんぱん<br>目玉焼き<br>チキンカツ<br>ミロ<br>お茶     | ポテトパン<br>たまご焼き<br>ポイルウインナー<br>野菜ジュース<br>お茶    | ごはん<br>パパイヤ炒め<br>しいたけとわかめの味噌汁<br>お茶  | マロンパン<br>ブレンオムレツ<br>チキンカツ<br>飲むヨーグルト<br>お茶  | ごはん<br>ふ炒め<br>豆腐の味噌汁<br>お茶         | パンフキンあんパン<br>スクランブルエッグ<br>アップルジュース<br>お茶        | ごはん<br>あじ柚子風味焼き<br>千切大根炒め<br>長ねぎとワカメの味噌汁<br>お茶   |
| 7月12日                                 | 7月13日                                         | 7月14日                                | 7月15日                                       | 7月16日                              | 7月17日                                           | 7月18日                                            |
| ロールパン<br>ホーケダマコ<br>ココア<br>お茶          | マヨネーズロール<br>チーズ入り卵焼き<br>チキンカツ<br>野菜ジュース<br>お茶 | ごはん<br>にがうり卵とじ<br>ねぎと油揚げの味噌汁<br>お茶   | 紅芋パン<br>トマト入りオムレツ<br>メイプル<br>お茶             | ごはん<br>ホーケダマコ<br>長ねぎとワカメの味噌汁<br>お茶 | クリームパン<br>ブレンオムレツ<br>ポイルウインナー<br>オレンジジュース<br>お茶 | ごはん<br>野菜炒め(ウインナー)<br>ゆし豆腐<br>お茶                 |
| 7月19日                                 | 7月20日                                         | 7月21日                                | 7月22日                                       | 7月23日                              | 7月24日                                           | 7月25日                                            |
| パンフキンロール<br>目玉焼き<br>チキンカツ<br>ミロ<br>お茶 | ハムチーズパン<br>たまご焼き<br>ポイルウインナー<br>野菜ジュース<br>お茶  | ごはん<br>パパイヤ炒め<br>豆腐の味噌汁<br>お茶        | ウグイスパン<br>ブレンオムレツ<br>チキンカツ<br>飲むヨーグルト<br>お茶 | ごはん<br>ふ炒め<br>豆腐とワカメのみそ汁<br>お茶     | カスタードパン<br>スクランブルエッグ<br>アップルジュース<br>お茶          | ごはん<br>サモンバター醤油焼<br>きんぴらごぼう<br>長ねぎとワカメの味噌汁<br>お茶 |
| 7月26日                                 | 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<br>ホーケダマコ<br>ココア<br>お茶          | ツナパン<br>チーズ入り卵焼き<br>チキンカツ<br>野菜ジュース<br>お茶     | ごはん<br>にがうり卵とじ<br>しいたけとわかめの味噌汁<br>お茶 | 田芋パン<br>ブレンオムレツ<br>ポイルウインナー<br>メイプル<br>お茶   | ごはん<br>ホーケダマコ<br>かぼちゃの味噌汁<br>お茶    | チョコパン<br>トマト入りオムレツ<br>オレンジジュース<br>お茶            |                                                  |

令和 8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                                                     |
|                                                          |                                                                     |                                                             | 鶏肉としめじの炊き込みご飯<br>揚げ出し豆腐<br>きやべつの梅かつお和え<br>春雨のすまし汁<br>お茶<br>コーヒー      | 麦ごはん<br>ミートローフ<br>生野菜サラダ<br>りんご<br>コンソメスープ<br>お茶       | あわごはん<br>中華炒め<br>パイナップル<br>とうがんのすまし汁<br>お茶<br>コーヒー          | 麦ごはん<br>豚肉の生姜焼き<br>パパイア炒め<br>はるさめときゅうりの和え物<br>けんちん汁<br>お茶 |
| 7月 5日                                                    | 7月 6日                                                               | 7月 7日                                                       | 7月 8日                                                                | 7月 9日                                                  | 7月10日                                                       | 7月11日                                                     |
| あわごはん<br>鶏のチリソース<br>小松菜としめじのごま和え<br>もずくスープ<br>お茶         | ごはん<br>キーマカレー<br>ブロッコリーとカリフラワーのサラダ<br>ブルーベリーヨーグルト<br>お茶<br>コーヒー     | あわごはん<br>鶏の照焼<br>からし菜炒め<br>冷やしそうめん<br>バナナ<br>きやべつのみそ汁<br>お茶 | ごはん<br>スタミナ丼<br>シーザーサラダ<br>りんご<br>ゆし豆腐<br>お茶<br>コーヒー                 | 野菜ラーメン<br>とんこつラーメン汁<br>ちくわのチーズ揚げ<br>パイナップル<br>お茶       | しらすゆかりごはん<br>ゴーヤーチャンプル<br>スイカ<br>芋汁<br>お茶<br>コーヒー           | オムライス<br>かきクリームコロッケ<br>はくさいとりんごのフレッシュサラダ<br>コンソメスープ<br>お茶 |
| 7月12日                                                    | 7月13日                                                               | 7月14日                                                       | 7月15日                                                                | 7月16日                                                  | 7月17日                                                       | 7月18日                                                     |
| あわごはん<br>鯖のかけ焼き<br>モウイときゅうりの梅和え<br>パイナップル<br>八宝みそ汁<br>お茶 | 麦ごはん<br>ハンバーグ<br>ごぼうサラダ<br>りんご<br>野菜スープ<br>お茶<br>コーヒー               | 野菜ソバ<br>ソバ汁<br>魚のマリネ<br>バナナ<br>お茶                           | ごはん<br>えびのかき揚げ丼<br>茶碗蒸<br>きゅうりとエノキの梅和え<br>いり汁<br>お茶<br>コーヒー          | あわごはん<br>豚肉と青菜の中華炒め<br>メロン<br>だいこんのすまし汁<br>お茶          | 麦ごはん<br>銀鮭の西京焼き<br>からし菜炒め<br>パイナップル<br>もずくスープ<br>お茶<br>コーヒー | あわごはん<br>鶏の竜田揚げおろしポン酢ソ<br>青菜とハムの和え物<br>とうがんの味噌汁<br>お茶     |
| 7月19日                                                    | 7月20日                                                               | 7月21日                                                       | 7月22日                                                                | 7月23日                                                  | 7月24日                                                       | 7月25日                                                     |
| あわごはん<br>トンカツ<br>冬瓜と海老の煮物<br>小松菜のワサビ和え<br>きやべつのみそ汁<br>お茶 | ごはん<br>ハヤシライス<br>大根ときゅうりのサラダ<br>りんご<br>お茶                           | ラーメン<br>しおラーメン汁<br>カボチャの天ぷら<br>だいこんとワカメの和え物<br>お茶<br>コーヒー   | あわごはん<br>豚肉ときやべつの味噌炒め<br>はるさめときゅうりの和え物<br>しめじとわかめのすまし汁<br>お茶<br>コーヒー | ごはん<br>タコライス<br>パイナップル<br>キャベツスープ<br>お茶<br>コーヒー<br>ケーキ | ごはん<br>牛丼<br>茶碗蒸<br>もやしとキャベツの和え<br>きやべつのみそ汁<br>お茶<br>コーヒー   | カレーピラフ<br>鶏のマリネ<br>スイカ<br>春雨のすまし汁<br>お茶                   |
| 7月26日                                                    | 7月27日                                                               | 7月28日                                                       | 7月29日                                                                | 7月30日                                                  | 7月31日                                                       |                                                           |
| ごはん<br>ポトフ<br>キャベツとハムのサラダ<br>バナナ<br>お茶                   | ごはん<br>さんまの蒲焼き丼<br>冬瓜と青豆の煮物<br>きやべつの梅かつお和え<br>しめじの味噌汁<br>お茶<br>コーヒー | 軟骨ソーキそば<br>ソバ汁<br>野菜てんぷら<br>きゅうりとシラスの酢の物<br>お茶              | 麦ごはん<br>鯖のみそダシかけ<br>小松菜ともやしの磯和え<br>パイナップル<br>けんちん汁<br>お茶<br>コーヒー     | あわごはん<br>豚肉の味噌風味焼き<br>パパイア炒め<br>もずく和え<br>八宝みそ汁<br>お茶   | 冷やし中華<br>鶏の唐揚げ<br>シーザーゼリ<br>お茶<br>コーヒー                      |                                                           |

メ ニ ュ ー 表 (特別)

1 / 1

令和 8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                                        |
|                                                       |                                                   |                                                          | ごはん<br>肉じゃが<br>小松菜のワサビ和え<br>メロン<br>お茶                              | ごはん<br>鶏肉のレモンソース<br>おひたし<br>だいこんのみそ汁<br>お茶                   | ごはん<br>鯖の香草焼き<br>白和え<br>りんご<br>豚汁<br>お茶               | ごはん<br>麻婆豆腐<br>ゴーヤー和え<br>ゆずと白きくらげのすまし汁<br>お茶 |
| 7月 5日                                                 | 7月 6日                                             | 7月 7日                                                    | 7月 8日                                                              | 7月 9日                                                        | 7月10日                                                 | 7月11日                                        |
| ごはん<br>いり鶏<br>キャベツときゅうりのゆかり和え<br>バナナ<br>お茶            | ごはん<br>豚肉と野菜の炒め物<br>梅納豆<br>だいこんのみそ汁<br>お茶         | 炊き込み御飯(鮭)<br>豆腐入りメンチカツ<br>小松菜ともやしの和え物<br>とうがんのすまし汁<br>お茶 | ごはん<br>魚の蒲焼き<br>白菜と小松菜のおひたし<br>バナナ<br>春雨のすまし汁<br>お茶                | ごはん<br>すき焼き風煮<br>りんご<br>冬瓜と鶏肉のみそ汁<br>お茶                      | ごはん<br>鶏のハーフ焼き<br>キャベツとハムのサラダ<br>パイン<br>かぼちゃスープ<br>お茶 | ごはん<br>焼肉<br>ウンチー炒め<br>オレンジ<br>キムチスープ<br>お茶  |
| 7月12日                                                 | 7月13日                                             | 7月14日                                                    | 7月15日                                                              | 7月16日                                                        | 7月17日                                                 | 7月18日                                        |
| ごはん<br>鶏のユースソース<br>シラスとコーンのパスタ<br>しめじとわかめのすまし汁<br>お茶  | ごはん<br>豆腐ちゃんぶるー<br>パイン<br>とうがんの味噌汁<br>お茶          | ごはん<br>タコライス<br>シーザーゼリ<br>キャベツスープ<br>お茶                  | ごはん<br>チキンピザ焼き<br>ブロッコリーと蟹かき玉のサラダ<br>バナナ<br>トマトスープ<br>お茶           | ごはん<br>カレーライス<br>ゴーヤーサラダ<br>いちごヨーグルト<br>お茶                   | ごはん<br>豚丼<br>生野菜サラダ<br>キウイフルーツ<br>きゅうのみそ汁<br>お茶       | ごはん<br>なすの味噌炒め<br>パイン<br>ゆずと白きくらげのすまし汁<br>お茶 |
| 7月19日                                                 | 7月20日                                             | 7月21日                                                    | 7月22日                                                              | 7月23日                                                        | 7月24日                                                 | 7月25日                                        |
| ごはん<br>中華丼<br>卵豆腐<br>バナナ<br>だいこんのみそ汁<br>お茶            | ごはん<br>チキン南蛮<br>小松菜ともやしの磯和え<br>しいたけとわかめの味噌汁<br>お茶 | ごはん<br>豚肉のみそだれ<br>野菜炒め<br>もずく和え<br>とうがんのすまし汁<br>お茶       | ごはん<br>タンドリーチキン<br>シーザーサラダ<br>りんご<br>トマトスープ<br>お茶                  | ごはん<br>三色どんぶり(いわし)<br>だいこんのくず煮<br>オクラ和え<br>えのきと白ねぎのみそ汁<br>お茶 | ごはん<br>鶏のしょうが焼き<br>小松菜のからし和え<br>パイン<br>だいこんのみそ汁<br>お茶 | ごはん<br>筑前煮<br>白菜と小松菜のおひたし<br>りんご<br>お茶       |
| 7月26日                                                 | 7月27日                                             | 7月28日                                                    | 7月29日                                                              | 7月30日                                                        | 7月31日                                                 |                                              |
| ごはん<br>鯖の梅肉風味焼き<br>からし菜炒め<br>切干大根サラダ<br>きゅうのみそ汁<br>お茶 | ごはん<br>へちまのみそ煮<br>ザーサイの和え物<br>だいこんのすまし汁<br>お茶     | ごはん<br>鶏肉の味噌マヨネーズ焼き<br>おひたし<br>バナナ<br>とうがんのすまし汁<br>お茶    | ごはん<br>骨なしフライドチキン<br>ブロッコリーと蟹かき玉のサラダ<br>さつまいものレモン煮<br>トマトスープ<br>お茶 | ごはん<br>豚肉と野菜の炒め物<br>パイン<br>冬瓜と鶏肉のみそ汁<br>お茶                   | ごはん<br>白身魚のマヨネーズ焼き<br>納豆和え<br>りんご<br>バナナ汁<br>お茶       |                                              |