

| | 日 | 月 1日 | 火 2日 | 水 3日 | 木 4日 | 金 5日 | 土 6日 | |
|-----|--|---|---|--|---|--|--|--|
| 朝 | | 御飯 茄子の甘辛炒め 青梗菜の胡麻和え 梅びしお 味噌汁 牛乳 | 御飯 ぜんまいの炒り煮 エノキと白菜のお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳 | 御飯 ハム入り野菜炒め 菜の花のお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳 | 御飯 つみれと野菜の煮物 オクラの胡麻和え 鯛味噌 味噌汁 牛乳 | 御飯 ブロッコリー キャベツのゆかり和え ふりかけ 味噌汁 牛乳 | 御飯 ブロッコリー 白菜の二色和え のりの佃煮 味噌汁 牛乳 | |
| 昼 | | 御飯 海老と生揚げのスイートソース かぶの含め煮 オクラのゆず風味 中華スープ フルーツ・黄桃缶 | ハヤシライス キュービックサラダ コンソメスープ ヨーグルト | 御飯 マスのボン酢かけ 里芋の含め煮 キャベツの梅和え すまし汁 フルーツ・リンゴ缶 | 御飯 子キンピラ じゃが芋のガーリックソテー きゅうりとアスパラのマリネ コンボータージュ フルーツ・ハイン缶 | 御飯 豚肉の柳川風煮 レソンのソテー 白菜の酢味噌和え 味噌汁 フルーツ・フルーツカケル缶 | 御飯 鱈の香味焼 切干大根の煮物 青梗菜と蒸し鶏の磯和え 味噌汁 フルーツ・マンガ缶 | |
| おやつ | | オレンジゼリー | たい焼き | ショコラプチケーキ | ワッフル | 黒ゴマプリン | シュークリーム | |
| 夕 | 御飯 鶏肉の梅肉焼 付合せ か فراワーの薄くず煮 インゲンの生姜和え 味噌汁 | 御飯 メバルの山椒煮 ひじきと薩摩揚げの煮物 中華冷奴 味噌汁 | 御飯 鶏肉のパン粉焼 きんぴらごぼう キャベツのからし和え 味噌汁 | 御飯 メルルーサーの葱ソース 小松菜のじゃこ炒め サツマ芋の胡麻サラダ すまし汁 | 御飯 豆腐のステーキ肉味噌アツ かぶの和風炒め 菜の花の錦糸和え 味噌汁 | 御飯 肉団子の酢豚風 モヤシの炒め物 ブロッコリーとコンのサラダ 中華スープ | | |
| 朝 | 御飯 ハンバーグと野菜煮物 キャベツのおかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳 | 御飯 ウインナーと野菜のスープ煮 ブロッコリーのチーズサラダ 梅びしお 味噌汁 牛乳 | 御飯 インゲンの煮浸し かぶのゆかり和え ふりかけ 味噌汁 牛乳 | 御飯 キャベツと生揚げの炒め物 茄子のドレッシングかけ ふりかけ 味噌汁 牛乳 | 御飯 卵と野菜の炒め物 サツマ芋サラダ 鯛味噌 味噌汁 牛乳 | 御飯 青梗菜とシラスの煮物 か فراワーのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳 | 御飯 もやしの干しエビ炒め キノコの青菜和え のりの佃煮 味噌汁 牛乳 | |
| 昼 | 七塔そうめん 夏野菜の天ぷら ミョウガ和え フルーツ・スイカ | 昔ながらのコロッケ 夏野菜ピクルス ライス 冷製コンソメスープ フルーツあんみつ | 御飯 豚肉のオイスターソース炒め さつまいものレモン煮 モヤシの中華サラダ 中華スープ フルーツ・リンゴ | 御飯 鱈の塩焼 かに風味あんかけ ゴーヤの辛子和え すまし汁 フルーツ・黄桃缶 | 御飯 鶏の治部煮 さぼろの甘辛煮 インゲンのピーナツ和え 味噌汁 フルーツ・マンガ缶 | バター風味豆の五穀混ぜご飯 アツハット ローズマリーポテト 夏野菜の梅サラダ コンソメスープ 牛乳 | 御飯 麻婆豆腐 かぶの炒め 玉葱のおかかサラダ 中華スープ フルーツ・ハイン缶 | |
| おやつ | まんじゅう | チョコケーキ | ピーナツパン | プリン | スイスロール | パンケーキ | プチシュー | |
| 夕 | 御飯 魚のミン焼 インゲンの炒め物 かぶとワカメのサラダ 味噌汁 | 御飯 たらこの卵とじ なすの揚げ浸し 春雨の酢の物 味噌汁 | 御飯 和風あんかけハンバーグ アスパラとコンの炒め物 か فراワーのドレッシングかけ 味噌汁 | 御飯 豚肉と野菜の五目煮 蒸し餃子 白菜の中華和え 中華スープ | 御飯 メバルのチーズ焼き じゃが芋のコンソメ煮 小松菜のお浸し 味噌汁 | 御飯 豚肉とキャベツの中華炒め 里芋のずんだ和え 春雨の酢の物 わかめスープ | 御飯 シルバーの煮付け きんぴらごぼう 煮豆 味噌汁 | |
| 朝 | 御飯 オムレツ 大根のドレッシング和え ふりかけ 味噌汁 牛乳 | 御飯 ステーキ かぶの和風和え 梅びしお 味噌汁 牛乳 | 御飯 ハンバーグとフキの煮物 ゆかり風味 ふりかけ 味噌汁 牛乳 | 御飯 がんもどきの煮物 白菜のお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳 | 御飯 里芋と人参の煮物 春菊とエノキの磯和え 鯛味噌 味噌汁 牛乳 | 御飯 シマモト ほうれん草とワナの和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳 | 御飯 竹輪と大根の炒り煮 小松菜のササミ和え のりの佃煮 味噌汁 牛乳 | |
| 昼 | 御飯 鯖の韓国風照焼 根野菜の炒り煮 じゃが芋のサラダ 味噌汁 フルーツ・フルーツカケル缶 | シーフードカレー かぼちゃサラダ コンソメスープ フルーツ・黄桃缶 | 冷し中華 夏野菜のさっぱり炒め ポテトサラダ バナナ1/2 | 御飯 さけのタコマヨネーズ焼 車麩のそぼろあんかけ オクラのお浸し 味噌汁 フルーツ・フルーツカケル缶 | 豚の味噌焼并 切干大根と鶏の煮物 トマトとそら豆のサラダ わかめスープ いちごフルーチェ | 御飯 青椒鶏肉絲 中華風煮 茄子のドレッシングかけ 中華スープ フルーツ・白桃缶 | 御飯 肉豆腐 青梗菜とアサリの炒め物 大根とワカメの酢の物 味噌汁 フルーツ・マンガ缶 | |
| おやつ | バナナコッタ | ケーキ | コーヒーゼリー | パンケーキ | カステラ | 黒糖まんじゅう | どらやき | |
| 夕 | 御飯 肉団子と野菜の煮物 ホウレン草とツナのソテー ブロッコリーの和風和え すまし汁 | 御飯 豆腐のみぞれあんかけ 冬瓜のひすい煮 人参のフリンサラダ かき玉汁 | 御飯 魚の酒蒸 鶏とサツマ芋の甘辛煮 小松菜とカニカマのサラダ 味噌汁 | 御飯 茄子と豚肉の味噌炒め さつまいものレーズン煮 ホウレン草の生姜風味 野菜焼 | 御飯 ミートボールのコンソメ煮 マカロニソテー ごぼうサラダ ホタテシュー | 御飯 えび玉あんかけ アスパラとピーマンのソテー 春雨の中華サラダ 中華スープ | 御飯 タラのハーブグリル アスパラとピーマンのソテー ハンバーグサラダ コンソメスープ | |
| 朝 | 御飯 厚焼卵 白菜のサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳 | 御飯 茄子とピーマンの鍋しぎ ゆかり風味 梅びしお 味噌汁 牛乳 | 御飯 白菜の卵とじ インゲンの和風ドレッシング ふりかけ 味噌汁 牛乳 | 御飯 かぶと車麩の煮物 カリフラワー胡麻和え ふりかけ 味噌汁 牛乳 | 御飯 ブロッコリーソテー キュウリの生姜和え 鯛味噌 味噌汁 牛乳 | 御飯 竹輪の野菜炒め かぶとワカメの梅和え ふりかけ 味噌汁 牛乳 | 御飯 ミートオムレツ 白菜のお浸し のりの佃煮 味噌汁 牛乳 | |
| 昼 | 御飯 バサのタルタルソース焼 付合せ ふきと油揚げの煮物 か فراワーのサラダ 味噌汁 フルーツ・リンゴ缶 | 御飯 茹で豚の芝麻醬ソース 小松菜と竹輪の炒め物 じゃが芋とコンのサラダ 味噌汁 フルーツ・ハイン缶 | うな井 ゴーヤの炒め物 かぶとキュウリの梅かけ 具だくさん味噌汁 水羊羹 | 御飯 鶏肉とピーマンの塩炒め なすの揚げ煮 モヤシのお浸し 味噌汁 フルーツ・マンガ缶 | 御飯 豚肉の生姜焼 冬瓜とアサリの炒め物 サツマ芋サラダ すまし汁 フルーツ・リンゴ | 親子丼 キャベツとさつま揚げの煮 びたし インゲンの生姜和え 味噌汁 手作り杏仁豆腐 | 御飯 回鍋肉 大根の炒め物 か فراワーの中華ドレッシング 中華スープ フルーツ・洋梨缶 | |
| おやつ | いちごパバロア | ミニたい焼き | プチケーキ | まんじゅう | スイスロール | チョコパン | りんごフルーチェ | |
| 夕 | 御飯 鶏肉の胡麻味噌焼 茄子の炒り煮 お豆のサラダ すまし汁 | 御飯 肉団子と野菜の炒め 南瓜のいとこ煮 チンゲン菜の辛子和え すまし汁 | 御飯 生揚げの酢豚風 シューマイ キャベツとツナの中華和え 中華スープ | 御飯 さけのハーベキューソース焼 付合せ ゴーヤと里芋の味噌煮 春雨の甘酢和え 味噌汁 | 御飯 豆腐ステーキ野菜あん 人参ソテー ホウレン草の磯和え 味噌汁 | 御飯 鱈の蒲焼 なすのいすず煮 モスクとオクラの酢の物 すまし汁 | 御飯 海鮮五目炒め 菜の花とシメジの煮浸し 小松菜とハムのサラダ すまし汁 | |
| 朝 | 御飯 かぶのそぼろ煮 角切さつまいもサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳 | 御飯 魚肉ソーセージの野菜炒め モヤシの胡麻ドレッシング 梅びしお 味噌汁 牛乳 | 御飯 ミートオムレツ オクラお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳 | 御飯 ブロッコリーとベーコンの炒め物 ポテトサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳 | <div data-bbox="1005 1769 1436 2172" data-label="Complex-Block"> <p style="text-align: center;">渋谷区つぼめの里 献立表 令和6年7月</p> </div> | | | |
| 昼 | 御飯 サワラのチーズ焼 じゃが芋のガーリック風味煮 トマトと玉葱のサラダ コンボータージュ フルーツ・フルーツカケル缶 | 御飯 肉じゃが ブロッコリーとハムの中華炒め 白菜ゆかり和え 味噌汁 フルーツ・マンガ缶 | 鮭御飯 鶏肉のソース照焼 セリと人参の炒め煮 アホカダサラダ すまし汁 抹茶ゼリー | 御飯 麻婆豆腐 ひじきの煮物 モヤシの中華和え 中華スープ フルーツ・ハイン缶 | | | | |
| おやつ | ワッフル | コーヒーゼリー | どら焼き | パンケーキ | | | | |
| 夕 | 御飯 鶏肉の塩麹焼 はんぺんのチーズ焼 モヤシとピーマンの和え物 味噌汁 | 御飯 ほきのトマトソース 付合せ アヒージョ風ソテー シメジとアスパラ コンボータージュ | 御飯 ぶりの山椒焼き 車麩の卵とじ 春雨サラダ 味噌汁 | 御飯 豚肉のほろ辛炒め かに風味あんかけ 茹かキャベツとツナのサラダ 味噌汁 | | | | |