



令和7年7月献立表



社松ホーム

	7/1(火)変わりご飯の日	7/2(水)	7/3(木)麺の日	7/4(金)変わりご飯の日	7/5(土)	7/6(日)
朝食	米飯 味噌汁 野菜とウインナーのスープ煮 ゆずみそ 牛乳	米飯 味噌汁 ミネストローネ風煮込み ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 大根とはんぺんの含め煮 梅びしお 牛乳	米飯 味噌汁 ミートオムレツ ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 ひき肉と野菜のソテー たいみそ 牛乳	米飯 味噌汁 蓮根とごぼうの金平 のり佃煮 牛乳
昼食	赤飯 味噌汁 たらの和風香味野菜ソース 南瓜のソテー ミックスフルーツ	麦入りご飯 すまし汁 鶏肉のさっぱり煮 金平ごぼう もやしと胡瓜の生煮風和え	とろろそば シュウマイ オクラドレッシングあえ ジョア	カレーピラフ ポタージュスープ ほうれん草のソテー ツナサラダ	米飯 味噌汁 かつ煮 じゃが芋の含め煮 フルーツ	米飯 すまし汁 鰯の葱味噌焼き 温野菜サラダ しその実和え
おやつ	和のパンケーキ	杏仁豆腐	厚切りパウム	きみしぐれ	ミックスゼリー	ガトーショコラ
夕食	米飯 中華風スープ 厚揚げと野菜の炒め物 大根のおかか煮 ピリ辛サラダ	米飯 味噌汁 千草焼きおろし添え リヨネーズポテト ほうれん草のボン酢あえ	米飯 味噌汁 赤魚の山椒焼き 鶏レバー甘露煮 ブロッコリーサラダ	米飯 すまし汁 鶏肉ごまみそ煮 かぼちゃのそぼろ煮 煮豆	米飯 味噌汁 肉豆腐 なべしぎ 小松菜の辛し和え	米飯 味噌汁 ひき肉と春雨の炒め物 鶏レバー甘露煮 白菜のごま酢和え
7/7(月)セタメニュー		7/8(火)	7/9(水)カレーの日	7/10(木)	7/11(金)井の日	7/12(土)
朝食	米飯 味噌汁 高野豆腐の含め煮 ゆずみそ 牛乳	米飯 味噌汁 魚肉ソーセージ炒め ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 車麩の煮物 たいみそ 牛乳	米飯 味噌汁 切干大根の煮物 納豆 牛乳	米飯 味噌汁 鮭の塩焼き ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 じゃが芋と豚肉のソテー 梅びしお 牛乳
昼食	セタそうめん 五目卵焼き とうがんか二あんかけ 西瓜	米飯 味噌汁 サバの蒲焼風 ブロッコリーとコーンのソテー 春雨の酢の物	夏野菜カレー コンソメスープ ひじきサラダ フルーツヨーグルト	米飯 中華スープ チャブチエ 白菜煮浸し 煮し鶏のパンパンソース	豚キムチ丼 味噌汁 キノコのソテー 春菊のナムル	米飯 中華スープ 家常豆腐 小松菜の煮浸し 梅もずく
おやつ	セタゼリー	ドームケーキ	クレープ	水ようかん	ロールケーキ	いちごババロア
夕食	米飯 コンソメスープ イタリアンハンバーグ ポテト明太マヨソテー カリフラワーのマリネ	米飯 すまし汁 豆腐と豚肉の旨煮 大根とちくわの煮物 モロヘイヤ浸し	米飯 味噌汁 ホキのタルタルソース焼き がんもの煮物 煮豆	米飯 味噌汁 スパニッシュオムレツ 里芋と麩の煮物 コールスローサラダ	米飯 味噌汁 赤魚の煮付 かぼちゃのごま味噌煮 茄子のドレッシング和え	米飯 味噌汁 冬瓜と鶏肉の田舎煮 はんぺんの磯部揚げ なめこのおろし和え
7/14(月)		7/15(火)麺の日	7/16(水)	7/17(木)井の日	7/18(金)	7/19(土)
朝食	米飯 味噌汁 プレーンオムレツ ゆずみそ 牛乳	米飯 味噌汁 ほうれん草とキノコの炒め物 納豆 牛乳	米飯 味噌汁 野菜のトマト煮 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 麩の煮物 梅びしお 牛乳	米飯 味噌汁 はんぺんの含め煮 たいみそ 牛乳	米飯 味噌汁 アンサンブルエッグ のり佃煮 牛乳
昼食	米飯 コンソメスープ 野菜入りミートローフ ジャガイモとえびの塩炒め 茄子と油揚げのおかか和え	醤油ラーメン しゅうまい スナックピースのサラダ ジョア	米飯 コーンスープ 白身魚フライ マカロニのソテー 小松菜と厚揚げの辛子和え	中華丼 春雨スープ もやしときゅうりの和え物 フルーツ	麦入りご飯 味噌汁 豚肉とかぶのべつ甲煮 さつまいものソテー れんこんの胡麻マヨネーズ	米飯 味噌汁 味噌汁 鶏肉みぞれ煮 キャベツのマリネ 鶏レバーの甘露煮
おやつ	抹茶パンケーキ	キャロットゼリー	シュークリーム	ショコラブチケーキ	今川焼き	カルシウムプリン
夕食	米飯 味噌汁 豆腐のきのこあんかけ ピーマンの焼き浸し 海藻サラダ	米飯 味噌汁 タラのバター醤油焼き 大根とえび団子煮 マセドアンサラダ	米飯 味噌汁 筑前煮 インゲンのソテー 和風豆腐サラダ	米飯 味噌汁 豚肉柳川風 切り昆布の煮付 煮豆	米飯 すまし汁 蝦仁豆腐 チンゲン菜ときこのソテー 白菜の生煮和え	米飯 すまし汁 鶏肉みぞれ煮 キャベツのマリネ 鶏レバーの甘露煮
7/21(月)海の日メニュー		7/22(火)	7/23(水)井の日	7/24(木)	7/25(金)	7/26(土)麺の日
朝食	米飯 味噌汁 ツナ入り野菜ソテー 納豆 牛乳	米飯 味噌汁 鶏肉のコンソメ煮 ゆずみそ 牛乳	米飯 味噌汁 冬瓜とちくわの煮物 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 がんもの煮物 たいみそ 牛乳	米飯 味噌汁 プレーンオムレツ ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 海老団子の旨煮 梅びしお 牛乳
昼食	鮭散らし寿司 すまし汁 がんもの煮物 ブロッコリーの胡麻ドレッシング和え	麦入りご飯 豚汁 赤魚の煮付け はんぺんの磯部煮 ほうれん草胡麻和え	三色丼 野菜スープ シューマイ フルーツ	米飯 すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼 小松菜のお浸し ごぼうと大豆の旨煮	米飯 味噌汁 治部煮 いんげんのごまマヨネーズ 薩摩芋のオレンジ煮	ソース焼きそば 中華スープ 卵のソテー みかんゼリー
おやつ	ロールケーキ	カスタードワッフル	抹茶ババロア	もみじ饅頭	クレープ	りんごフルーチェ
夕食	米飯 中華スープ 卵とえびの炒めもの 白菜のカレー風炒め キャベツの塩昆布和え	米飯 味噌汁 揚げだし豆腐 ブロッコリーのガーリック炒め れんこんと豆のサラダ	米飯 ポタージュスープ たらちりソースかけ かぼちゃ煮物 山菜となめこの和え物	米飯 味噌汁 鶏肉と野菜のバター醤油炒め煮 白菜人参ソテー ほうれん草のツナ和え	米飯 すまし汁 ホキのパン粉焼き ごぼうとさつま揚げの煮物 海藻サラダ	米飯 味噌汁 豆腐チゲ 大根とちくわの煮物 煮豆
7/28(月)		7/29(火)	7/30(水)麺の日	7/31(木)土用の丑の日		
朝食	米飯 味噌汁 鮭の生煮醤油漬け焼 ゆずみそ 牛乳	米飯 味噌汁 豆腐と野菜の炒めもの ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 ポパイソテー 納豆 牛乳	米飯 味噌汁 ひじき煮 たいみそ 牛乳		
昼食	米飯 味噌汁 豚肉の生煮焼き 三色しのだの煮物 ツナサラダ	麦入りご飯 かきたま汁 サワラの味噌マヨネーズ焼き 青梗菜とエビの炒め物 ナスと油揚げの和えもの	トマトカレーうどん れんこんの煮物 さつまいもツナサラダ ジョア	うな重 すまし汁 夏野菜の浸し(温) キャベツの生煮和え		
おやつ	抹茶ワッフル	ピーチゼリー	たいやき	メイプルブチケーキ		
夕食	米飯 味噌汁 オムレツきのこあんかけ 田舎煮 春雨の酢の物	米飯 味噌汁 豚肉のスタミナ炒め 大根の炒め煮 ハムサラダ	米飯 味噌汁 照り焼き豆腐ハンバーグ ほうれん草の煮浸し しその実和え	米飯 味噌汁 鶏肉の中華風五目あんかけ ピーマンのカレー風味炒め ひじきサラダ		