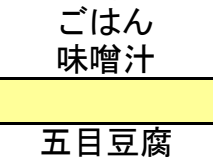
2026年7月　献立表　レジデンスケアララさくら

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
昼						
			赤飯 太刀魚の生姜醤油焼き さつま芋の甘露煮 菜の花の辛子和え けんちん汁	鶏肉と里芋の煮物 さくさくチーズはんぺん ほうれん草の卵とじ ごはん 味噌汁	八宝菜 シュウマイ トマトサラダ ごはん 中華スープ	鶏肉の照り焼き ふわふわ豆腐の煮物 キャベツのゆかり和え ごはん 味噌汁
夕						
			ロールキャベツ スパゲッティサラダ ごはん フルーツ	カレイの煮付け 青梗菜と平天の煮物 ごぼうサラダ ごはん 味噌汁	鮭のムニエル ブロッコリーのおかか和え 卵の花煮 ごはん 味噌汁	揚げ出し豆腐 ピーマンと竹輪のきんぴら 焼き茄子 ごはん 味噌汁
5	6	7	8	9	10	11
昼						
ハヤシライス 野菜サラダ マンゴープリン	ちらし寿司 うまい菜の煮浸し 水ようかん 赤だし汁	七夕メニュー 	鰆のしそ香味焼き 里芋のそぼろあん 胡瓜の梅和え ごはん 味噌汁	ロコモコ丼 コールスローサラダ コーヒーゼリー コンソメスープ	天ぷら 小松菜の煮浸し 大根なます ごはん 味噌汁	野菜炒め 白菜の煮物 ブロッコリーの辛し和え ごはん 味噌汁
夕						
いわし梅煮 人参とわかめの土佐煮 ブロッコリーの胡麻和え ごはん 味噌汁	肉団子の甘酢あんかけ 金時豆 春雨サラダ ごはん 味噌汁	豆腐ハンバーグ 切干大根煮 キャベツのごま和え ごはん 味噌汁	鶏肉の幽庵焼き グリンピースの卵とじ わけぎの柚子みそ和え ごはん 味噌汁	赤魚のおろし煮 ブロッコリーサラダ 椎茸の海老詰め ごはん 味噌汁	豚肉と野菜の煮物 大学芋 ほうれん草のナムル ごはん 味噌汁	タラのソテーハニーソース 貝柱フライ きのこのマリネ ごはん 味噌汁
12	13	14	15	16	17	18
昼						
ポテサラハムカツ ほうれん草のソテー ベーコンともやしの和え物 ごはん 味噌汁	肉じゃが やわらかいか天ぷら 茄子の田楽 ごはん 味噌汁	赤魚の西京焼き 南瓜のそぼろあんかけ オクラめかぶモロヘイヤ和え ごはん 味噌汁	豚しゃぶカレー 海藻サラダ 福神漬け レアチーズケーキ	鶏の唐揚げ トマトと卵のソテー 冷奴 ごはん 味噌汁	三色丼 ハムチーズフライ 夏野菜と昆布の和え物 すまし汁 フルーツ	鯖の味噌煮 ピーマンのじゃこ炒め さつま芋の甘露煮 ごはん 味噌汁
夕						
ぶりの照り焼き さつま芋のそぼろ煮 キャベツと青さのナムル ごはん 味噌汁	めばるの煮付け 小松菜と平天の煮物 オクラおかか和え ごはん 味噌汁	肉豆腐 人参と塩昆布のナムル しゅうまい ごはん 味噌汁	お誕生日メニュー 	蒸し鱈のきのこあんかけ ちくわときゅうりのおかかマヨ 白花豆 ごはん 味噌汁	太刀魚の生姜醤油焼き タラモサラダ いんげんの胡麻和え ごはん 味噌汁	豚肉ともやしのオイスターソース炒め 味付けがんも うまい菜のおかか和え ごはん 味噌汁
19	20	21	22	23	24	25
昼						
カレイの煮付け 高野豆腐の煮物 竹輪ときゅうりのおかか和え ごはん 味噌汁	鶏肉のレモンペッパー焼き 厚揚げの煮物 ほうれん草とえのきの胡麻和え ごはん すまし汁	天ぷら ほうれん草のお浸し 漬物 ごはん 味噌汁	冷やし中華 茄子のねぎソースかけ たまご豆腐 ごはん 味噌汁	巻きずし いなり寿司 冬瓜の煮物 フルーツ すまし汁	太刀魚の梅煮 蒸し鶏のごまドレ和え きゅうりの味噌和え ごはん 味噌汁	土用の丑献立
夕						
一口トンカツ ひじき煮 ポテトサラダ ごはん 味噌汁	にしん柚子すだちおろし煮 人参しりしり 白和え ごはん 味噌汁	五目豆腐 彩りおさつ 切干大根と胡瓜の和え物 ごはん 味噌汁	タラのムニエル ブロッコリーサラダ オムレツ ごはん 味噌汁	豚肉のニラ玉炒め 五目煮豆 うまい菜の胡麻和え ごはん 味噌汁	かに玉 春巻き 杏仁豆腐 ごはん 味噌汁	麻婆豆腐 茄子の煮浸し 小松菜と卵のソテー ごはん 味噌汁
26	27	28	29	30	31	
昼						
焼きカレイの野菜あんかけ 豆腐の煮物 チャプチェ ごはん 味噌汁	枝豆ご飯 鮭の柚子焼き 平天とじゃがいもの煮物 ねばとろ和え 味噌汁	牛皿煮 ピーマンとツナの炒め物 もやしのごま和え ごはん 味噌汁	ご当地メニュー ～沖縄～	ひき肉となすのカレーライス 盛り合わせサラダ 福神漬け プリン	海老フライ 切り干し大根の煮物 茄子のおろし和え ごはん 味噌汁	
夕						
鶏の西京焼き 茄子の吉野煮 きゅうりの和え物 ごはん 味噌汁	お好み焼き・焼きそば 青梗菜と卵の炒め煮 三色なます ごはん 味噌汁	赤魚のおろし煮 温泉卵 きゅうりの梅肉和え ごはん 味噌汁	鶏のパン粉焼き ブロッコリーとエビの炒め物 白菜と人参の甘酢和え ごはん 味噌汁	鰆のタルタル焼き キャベツのレモン酢和え だし巻き卵 ごはん 味噌汁	豚肉の卵とじ トマトの酢の物 さつま芋のハニーマスタード風味 ごはん 味噌汁	

※　メニューは変更になる場合があります。