

	日	月	火	水	木	金	土
				1日	2日	3日	4日
朝	渋谷区 つばめの里・本町東 令和8年 7月 献立表 			御飯 なすと竹輪の煮物 青梗菜と蒸し鶏の和え物 ふりかけ 味噌汁 ミルク	御飯 カンモと野菜の煮物 エキと白菜のお浸し のりの佃煮 味噌汁 ミルク	御飯 ハム入り野菜炒め インゲンのサラダ ふりかけ 味噌汁 ミルク	御飯 つみれと野菜の煮物 カリフラワーのマリネ 鯛味噌 味噌汁 ミルク
昼				御飯 海老と生揚げのスイートチリソース かぶの含め煮 オクラの柚子風味 中華スープ フルーツ・リンゴ缶	あさり御飯 干草焼卵 付 銀あん レンコンのきんぴら オクラのおかか和え 味噌汁 フルーツ・ハイン缶	御飯 ますのポン酢かけ 里芋の含め煮 キュウリとカブのサラダ すまし汁 フルーツ・マンゴー缶	御飯 豚肉の柳川風煮 小松菜のじゃこ炒め ゴーヤのおかかサラダ すまし汁 フルーツ・フルーツカクテル缶
おやつ				いちごゼリー	ショコラブチケーキ	ヨーグルトババロア	ワッフル
タ				御飯 鶏肉の梅肉焼 付合せ カリフラワーの薄くず煮 インゲンの生姜和え 味噌汁	御飯 めばるの山椒煮 ひじきの炒め煮 モヤシと蒲鉾のワサビ和え 味噌汁	御飯 鶏肉のパン粉焼 さつま芋の蜂蜜煮 キャベツとコーンのフレンチサラダ コンソメスープ	御飯 焼き魚の葱ソース レンコンのソテー オクラのドレッシング和え 味噌汁
	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
朝	御飯 厚焼卵 ホウレン草とカニカマのサラダ ふりかけ 味噌汁 ミルク	御飯 なすとベーコンのソテー 白菜のサラダ ふりかけ 味噌汁 ミルク	御飯 ハンペンと野菜煮物 三色煮豆 梅びしお 味噌汁 ミルク	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 ふりかけ 味噌汁 ミルク	御飯 インゲンとサツマ揚げの煮物 カブのゆかり和え のりの佃煮 味噌汁 ミルク	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 ミルク	御飯 卵と野菜の炒め物 サツマ芋サラダ 鯛味噌 味噌汁 ミルク
昼	御飯 メンチカツ ブロッコリーソテー ポテトサラダ コンソメスープ フルーツ・洋梨缶	御飯 鰯の香味焼 切干大根の煮物 インゲンの錦糸和え 味噌汁 フルーツ・ミカン缶	七夕そうめん 夏野菜のサッパリ炒め モロヘイヤのお浸し フルーツ・黄桃缶	御飯 大根とつみれの煮物 ホウレン草と干エビの炒め物 サツマ芋サラダ すまし汁 フルーツ・洋梨缶	御飯 挽肉と野菜の中華炒め 中華風煮 モヤシの中華サラダ 中華スープ フルーツ・フルーツカクテル缶	御飯 鶏の治部煮 かに風味あんかけ ゴーヤの辛子和え すまし汁 フルーツ・ミカン缶	御飯 鮭の塩焼 ごぼうの甘辛煮 インゲンの胡麻和え 味噌汁 フルーツ・リンゴ
おやつ	マスカットゼリー	コーヒーゼリー	七夕練り切り	ピーナッツパン	いちごゼリー	スイスロール	ぶどうゼリー
タ	御飯 アサリの卵とじ モヤシの炒め物 サツマ芋の胡麻サラダ 中華スープ	御飯 鶏肉と高野豆腐の旨煮 かぶの和風炒め 青梗菜と蒸し鶏の磯和え 味噌汁	御飯 魚のミソ焼 インゲンの炒め物 カブとワカメのサラダ 味噌汁	御飯 鶏肉と根野菜の炒め なすの揚げ浸し 春雨の酢の物 味噌汁	御飯 魚のチーズ焼 カリフラワーの炒め オクラのドレッシング和え 味噌汁	御飯 イタリアンオムレツ 野菜のトマト煮 小松菜のサラダ ジャーマンスープ	御飯 豚肉と野菜の五目煮 海老シューマイ ヒンキサラダ 中華スープ
	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
朝	御飯 里芋と人参の煮物 カリフラワーのサラダ ふりかけ 味噌汁 ミルク	御飯 オムレツ オクラのドレッシング和え ふりかけ 味噌汁 ミルク	御飯 もやしの干しエビ炒め 白菜のお浸し 梅びしお 味噌汁 ミルク	御飯 カンモと野菜の煮物 南瓜のサラダ ふりかけ 味噌汁 ミルク	御飯 ハンペンとフキの煮物 カブのゆかり和え のりの佃煮 味噌汁 ミルク	御飯 和風スクランブル 白菜のサラダ ふりかけ 味噌汁 ミルク	御飯 里芋と人参の煮物 青梗菜のなめたけ和え 鯛味噌 味噌汁 ミルク
昼	御飯 麻婆豆腐 なすの煮物 水菜のナムル 中華スープ フルーツ・マンゴー缶	朝ドラふるさとご飯 :蒜山おこわ 魚の焼南蛮 :冬瓜の柚子味噌かけ :ばち汁 ピーチフルーチェ	御飯 肉団子と野菜の煮物 ホウレン草とツナのソテー じゃが芋のサラダ コンソメスープ フルーツ・ハイン缶	御飯 エビと玉子の塩炒め 筍の中華炒め オクラとワカメの中華和え 中華スープ フルーツ・フルーツカクテル缶	御飯 めばるの梅ソース モヤシとピーマンのソテー カリフラワーのクルミ和え すまし汁 フルーツ・黄桃缶	御飯 夏野菜チキンカレー カブのマリネ コンソメスープ ヨーグルト・フルーツソース	御飯 魚の七味焼き 竹輪入り切干大根の煮物 パンパンサラダ 味噌汁 フルーツ・洋梨缶
おやつ	パンケーキ	まんじゅう	コーヒーゼリー	ケーキ	ミニたい焼き	抹茶ゼリー	クリームパン
タ	御飯 魚の煮付け 大根のバター醤油炒め 煮豆 味噌汁	御飯 豚肉と野菜の中華炒め 里芋のずんだ和え 春雨サラダ すまし汁	御飯 揚げ豆腐 根野菜の炒り煮 ブロッコリーの和風和え 味噌汁	御飯 魚の酒蒸 生揚げの含め煮 小松菜とカニカマのサラダ 味噌汁	御飯 なすとひき肉のみそ炒め 冬瓜のひすい煮 人参と蒸し鶏のサラダ 味噌汁	御飯 海老と野菜のオイスター炒め さつま芋のレースン煮 ホウレン草の生姜風味 中華スープ	御飯 ミートボールのコンソメ煮 マカロニソテー 小松菜のサラダ ポーターシュ
	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
朝	御飯 ジャーマンポテ ホウレン草とツナの和え物 ふりかけ 味噌汁 ミルク	御飯 厚焼卵 小松菜と蒸し鶏のサラダ ふりかけ 味噌汁 ミルク	御飯 カンモと野菜の煮物 かぶのサラダ 梅びしお 味噌汁 ミルク	御飯 竹輪の野菜炒め ピーナッツ和え ふりかけ 味噌汁 ミルク	御飯 ウインナーのコンソメ煮 カブの梅和え のりの佃煮 味噌汁 ミルク	御飯 サツマアゲと野菜の炒め物 インゲンの和風ドレッシング ふりかけ 味噌汁 ミルク	御飯 車麩と野菜の煮物 カリフラワーのサラダ 鯛味噌 味噌汁 ミルク
昼	御飯 鶏肉の胡麻味噌焼 茄子の炒り煮 ゆかり和え すまし汁 フルーツ・リンゴ缶	夏の塩やきそば じゃが芋の磯辺焼 オクラのお浸し 味噌汁 フルーツ・ハイン缶	御飯 魚のマヨネーズ蒸 付合せ ふきと油揚げの煮物 カリフラワーのサラダ 味噌汁 フルーツ・マンゴー缶	御飯 肉団子と野菜の炒め 里芋の田楽 ホウレン草と蒲鉾のサラダ すまし汁 フルーツ・黄桃缶	御飯 筑前煮 大根の炒め物 小松菜とハムのサラダ すまし汁 フルーツ・ハイン缶	行事食 土用の丑の日 うなぎちらし オクラのお浸し すまし汁 フルーツ・フルーツカクテル缶	御飯 鶏肉とピーマンの塩炒め 茄子の生姜炒め モヤシのお浸し 味噌汁 フルーツ・ミカン缶
おやつ	オレンジゼリー	アイス	きなこパンケーキ	青りんごゼリー	コーヒーロール	ブチケーキ	マスカットゼリー
タ	御飯 えび玉あんかけ アスパラソテー 春雨の中華サラダ 中華スープ	御飯 魚の香草ハン粉焼 スッパのガーリックソテー スパゲティサラダ コンソメスープ	御飯 挽肉とピーマンの炒め物 中華風煮 茄子のドレッシングかけ 中華スープ	御飯 ふくさ卵焼 付 銀あん アスパラの和風炒め オクラのポン酢和え 味噌汁	御飯 海鮮野菜炒め 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 中華旨煮 キャベツとツナの中華和え 春雨スープ	御飯 魚の南部焼 ゴボウと里芋の味噌煮 かぶのサラダ すまし汁
	26日	27日	28日	29日	30日	31日	
朝	御飯 南瓜のそぼろあんかけ 小松菜のお浸し ふりかけ 味噌汁 ミルク	御飯 竹輪の野菜炒め カブとワカメの梅和え ふりかけ 味噌汁 ミルク	御飯 オムレツ ゆかり風味 梅びしお 味噌汁 ミルク	御飯 かぶのそぼろ煮 白菜のお浸し ふりかけ 味噌汁 ミルク	御飯 ハンペンとフキの煮物 モヤシの胡麻ドレッシング のりの佃煮 味噌汁 ミルク	御飯 オクラお浸し ふりかけ 味噌汁 ミルク	
昼	御飯 めばるの照焼 里芋と竹輪の煮物 かぶのサラダ すまし汁 フルーツ・マンゴー缶	御飯 サバの甘辛煮 ハンペンのバターソテー モヤシの梅トレサラダ 味噌汁 フルーツ・洋梨缶	建幸御膳 しらすのバター醤油ご飯 鶏肉のトマトすき焼き風 青梗菜の塩炒め モロッコ風マメサラダ 根菜のコンソメスープ 手作り豆乳プリン	御飯 カニ玉 ホウレンソウの炒め物 カリフラワーの中華ドレッシング 中華スープ フルーツ・バナナ	御飯 魚のトマトソース 付合せ コンソメ煮 シエルカボチサラダ ポーターシュ フルーツ・ミカン缶	ハヤシライス 小松菜のサラダ コンソメスープ ヨーグルト・フルーツソース	
おやつ	吹雪まんじゅう	ワッフル	ちょこパン	スイスロール	ワッフル	ピーチゼリー	
タ	御飯 豆腐のかに風味あんかけ 人参シソ ホウレン草の磯和え 味噌汁	御飯 鶏肉の塩麴焼 カレー風味煮 くるみ和え すまし汁	御飯 魚のハーブキューソース焼 付合せ なすのくず煮 春雨とヒジキのサラダ 味噌汁	御飯 鶏と車麩の煮物 さつま揚げと玉葱の煮物 インゲンの生姜和え 味噌汁	御飯 つみれとレンコンの煮物 ブロッコリーとハムの炒め物 ピーナッツ和え 味噌汁	御飯 魚の田楽 ひじきの炒め煮 茹かキャベツとツナのサラダ 味噌汁	※仕入れ等の関係により献立内容が変わることがございます。 ※常食の献立内容を掲載させていただきます。