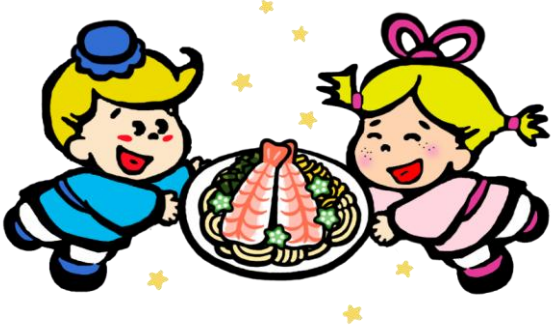


すこやかⅠ 常食 献立だより 2025年7月



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付		1	2	3	4	5	6
朝		ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁(ほうれん草・しめじ)	ごはん 5品目具材の玉子焼き もやしの白ごま和え 味噌汁(小松菜・油揚げ)	ごはん 照り焼き風肉団子 切干大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(里芋・白菜)	ごはん プレーンオムレツ(クリームソース) カリフラワーの香味ドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・えのき)	ごはん チキンピカタ 白菜となめこのお浸し 味噌汁(あさり・人参)	ごはん 玉子焼き ブロッコリーのピーナツ和え 味噌汁(油揚げ・大根葉)
昼		たこ飯 さばの塩焼き キャベツと平天の煮浸し ブロッコリーのおから和え 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	ごはん メンチカツ/エビフライ(マスタードタルタルソース) しろなとツナのソテー 味噌汁(玉ねぎ・人参) 大根のピクルス	ごはん 豚肉ともやしの野菜炒め 一口がんもの煮物 アスパラの梅かつお和え 味噌かきたま汁 麦白味噌仕立て	焼きそば 絹揚げとグリーンピースのそぼろ煮 さつまいものサラダ 味噌汁(大根・わかめ) 白味噌仕立て	ビビンバ かにシューマイ 味噌汁(里芋・もやし) マンゴー缶	ごはん 白身魚の生姜煮 大豆と豚肉のカレー炒め ほうれん草のパンパンドレサラダ 味噌汁(白菜・ちくわ) いりこ風味
お		手作りはちみつレモンゼリー	手作り黒糖ソフトマフィン	手作り冷やししるこ(あられ)	手作りババロア(紅茶風味)	手作りマトレーヌ(バナナ風味)	手作りあんシュー(栗あん)
タ		ごはん 豚肉の香味炒め いわしつみれの煮物 胡瓜の酢の物 味噌汁(おくら・巻麴)	ごはん 焼きあじの南蛮漬け たけのこと豚肉の炒り煮 白菜としいたけの麦味噌和え 味噌汁(絹揚げ・わかめ) いりこ風味	ごはん かれいの魚田(白味噌田楽) 高野豆腐のサイコロ煮 キャベツとちくわの塩麴ドレサラダ すまし汁(大根葉・白ねぎ)	ごはん 油淋鶏(ユーリンチー)(油淋ソース) ひじきと油揚げの煮物 中華スープ(ザーサイ・コーン) 高菜炒め	ごはん 白身魚の煮付け れんこんと平天の金平 コールスローサラダ 味噌汁(チンゲン菜・しいたけ)	ごはん 豚肉の和風炒め ごぼうと鶏肉の炒り煮 やっこ(梅ダレ) 味噌汁(玉ねぎ・しろな)
日付	7	8	9	10			
朝	ごはん 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) 味噌汁(じゃがいも・しめじ)	ごはん 千草焼き 白菜と油揚げの麴ナムル和え 味噌汁(白ねぎ・人参)	ごはん ポテトミンチ巻き カリフラワーとちくわのごまドレサラダ 味噌汁(あさり・油揚げ)	ごはん 鶏つみれ もやしとしめじの大葉ドレサラダ 味噌汁(しろな・白ねぎ)	7月1日(火)昼食 たこ飯		7月10日(木)昼食 夏野菜カレー
昼	稲荷寿司 七タソーメン 切干大根と豚肉の煮物 黄桃缶のピーチジュレ	ごはん 豚かつのおろしあんかけ 里芋と鶏肉の煮物 キャベツとコーンの和風ドレサラダ 味噌汁(もやし・しいたけ) 麦白味噌仕立て	サラダ寿司 絹揚げの煮物 大根の和え物 味噌汁(白菜・玉ねぎ) 白味噌仕立て	夏野菜カレー キャベツの洋風お浸し 寒天とフルーツ缶の盛合せ			
お	手作りミルクプリン(あんずソース)	手作り抹茶シフォンカップケーキ	手作り酒まんじゅう	いしやきいもと桃山	半夏生は、江戸時代から農民たちが大切にしてきた雑節のひとつです。夏至から11日目の事で今年は7月1日です。半夏生の日にはタコを食べる習慣があります。稲の根がタコの足のように四方八方にしっかり根付きますようになどの意味が込められているそうです。 七夏の行事食のそうめんですが、奈良時代に中国から伝わった風習だそうです。小麦粉は毒を消すという言い伝えを由来に健康祈願とする説や、そうめんを織姫が使う糸に見立てて芸事が上手になりますようにと願いながら食べるという説などがあるそうです。		この時期にしか味わえない夏野菜カレーが登場します。夏野菜には汗で不足しがちな水分を補給し、体の中からクールダウンしてくれる効果があります。また、夏野菜のビタミンカラーで食欲も刺激してくれます。夏野菜カレーを食べて暑い夏を乗り切りましょう。
タ	ごはん 鶏肉のくわ焼き 高野豆腐のサイコロ煮 かぼちゃのサラダ さくら漬け	ごはん いわしの山椒煮 小松菜と鶏肉の炒め物 スパゲティサラダ とろろ汁	ごはん レモンチキン ほうれん草とベーコンのソテー 味噌汁(キャベツ・わかめ) ヨーグルトのはちみつソースかけ	ごはん ぶりの香味焼き 手作り味付きごま豆腐 ブロッコリーのりんごドレ和え 味噌汁(大根・大根葉)			

すこやかⅠ 常食 献立だより 2025年7月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付					11	12	13
朝	7月19日(土)昼食 うな丼  土用の丑の日にうなぎを食べるようになったのは江戸時代に始まったと言われています。丑の日に「う」の付く食べ物を食べると縁起が良いとされ、うの付く食べ物を食べて無病息災を願うという習わしがありました。				ごはん 磯巻き卵 チンゲン菜と油揚げのピーナツ和え 味噌汁(里芋・人参)	ごはん 絹揚げのそばろ煮 カリフラワーとコーンの香味ドレサダ 昆布佃煮 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)	ごはん スクランブルエッグ(ケチャップ) キャベツとちりめんの豆乳和え 味噌汁(あさり・しいたけ)
昼					ごはん 蒸し鶏(梅ソース) なすの田舎煮 ひじきとれんこんのマヨサラダ 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)	ごはん さけの照り焼き いかふくさ焼き ポテトサラダ 味噌汁(大根葉・ちくわ)	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 小松菜とツナの炒め物 味噌汁(油揚げ・わかめ) いりこ風味 フルーツ(パイン缶・白桃缶)
お					手作りカフェマドレーヌ	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	黒ごまみたらし(やわらか餅)
タ					ごはん さばの味噌煮 大根と豚肉の炒め物 胡瓜の甘酢和え すまし汁(ソーメン・花麴)	ごはん 豚肉のオイスター炒め やっこ(醤油) ほうれん草と平天の白ごま和え 味噌汁(白菜・もやし) 白味噌仕立て	ごはん かれいの煮付け もやしと鶏肉の炒め物 ブロッコリーとパプリカのスローサラダ 味噌汁(ごぼう・人参)
日付	14	15	16	17	18	19	20
朝	ごはん クリームチキン チンゲン菜の麦味噌和え 味噌汁(里芋・玉ねぎ)	ごはん 白身魚揚げの煮物 もやしとしいたけの塩ごま和え 味噌汁(油揚げ・人参)	ごはん カニカマ入りだし巻き卵 カリフラワーと豆のマヨサラダ 味噌汁(キャベツ・あさり)	ごはん メヌケの焼き浸し 白菜といんげんの白ごま和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	ごはん チキンナゲット(トマトソース) 大根と大根葉の豆乳和え 味噌汁(白菜・ほうれん草)	ごはん ほうれん草オムレツ 白菜となめこの麦味噌和え 味噌汁(大根葉・里芋)	ごはん 擬製豆腐 アスパラと玉ねぎの塩ごま和え 味噌汁(大根・白ねぎ)
昼	ごはん 赤魚の生姜煮 ふかしじゃがいも(コーン) マカロニサラダ 味噌汁(白菜・大根葉)	親子丼 金平ごぼう 揚げなすの甘酢和え 味噌汁(大根・わかめ)	ごはん 白身魚の唐揚げ(中華あん) 白菜と鶏肉の煮物 味噌汁(ほうれん草・しいたけ) 白味噌仕立て 手作りぶどうゼリー	お好み焼き(豚肉) 絹揚げの煮物 もやしの塩麴ドレサダ 味噌汁(大根・人参)	ごはん 三色稲荷の炊き合わせ キャベツと豚肉の炒め物 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ) 麦白味噌仕立て パイン缶のオレンジジュレ	うな丼 れんこんとちくわの金平 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 麦白味噌仕立て 胡瓜の浅漬け	ごはん 豚肉の味噌マヨ炒め 冬瓜の炒め煮 キャベツとコーンの和風ドレサダ すまし汁(人参・しめじ)
お	手作りあんシュウ(よもぎあん)	フルーツムース	手作りスイートポテト	手作りいちごミルクプリン(ホイップクリーム添え)	手作りみるくまんじゅう(白あん)	フィナンシェ(プレーン)	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)
タ	ごはん 回鍋肉 大豆とこんにゃくの煮物 玉子豆腐 味噌汁(白ねぎ・ちくわ)	ごはん さわらの西京焼き 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 白菜と平天のわさび和え すまし汁(小松菜・えのき)	ごはん 肉じゃが(豚肉) いかふくさ焼き 味噌汁(おくら・おつゆ麴) いりこ風味 のり佃煮	ごはん 鶏肉のやわらか煮 豚肉とパプリカの炒め物 ブロッコリーとちくわの洋風お浸し 味噌かきたま汁	ごはん ホキの香草焼き(オニオンソース) 金時豆煮 チンゲン菜と平天のたらこマヨサラダ 味噌汁(もやし・しいたけ) 白味噌仕立て	ごはん ハンバーグ(きのこソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー 味噌汁(ごぼう・わかめ) ミルク寒天のマリナーソースかけ	ごはん 合鴨スモークスライス 絹揚げとグリーンピースのそばろ煮 もやしとニラの和え物 味噌汁(白菜・玉ねぎ) いりこ風味

すこやかⅠ 常食 献立だより 2025年7月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	21	22	23	24	25	26	27
朝	ごはん 野菜ミンチ巻き 小松菜のおからサラダ 味噌汁(里芋・キャベツ)	ごはん 玉子焼き 白菜と大根葉のお浸し 味噌汁(油揚げ・わかめ)	ごはん ハムチーズピカタ もやしとしめじの塩麴ドレサラダ 味噌汁(ほうれん草・あさり)	ごはん 鶏つみれの煮物 大根とちくわの香味ドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・絹揚げ)	ごはん ミートオムレツ チンゲン菜のピーナツ和え 味噌汁(玉ねぎ・人参)	ごはん 筑前煮 ほうれん草と絹揚げの麦味噌和え 金時豆煮 味噌汁(白菜・あさり)	ごはん でんぶ入りだし巻き卵 大根とパプリカの和風ドレサラダ 味噌汁(油揚げ・人参)
昼	ごはん 銀ひらすのグリル(地中海風ソース) 精進の炊き合わせ(枝豆がんも) 味噌汁(もやし・大根葉) みかん缶	ごはん 豚大根 やっこ(味噌ダレ) ブロッコリーのアイランド和え すまし汁(小松菜・人参)	ごはん チキン南蛮(レモンタルタルソース) 切干大根の煮物 キャベツのゆかり和え 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)	ごはん 白身魚の味噌煮 れんこんと平天の金平 いんげんとパプリカのスローサラダ すまし汁(豆腐)	チキンカレー ブロッコリーと油揚げの白ごま和え フルーツ(スイカ)	ごはん 白身魚の煮付け もやしと鶏肉の炒め物 さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(ソーメン・花麴)	ごはん 蒸し鶏(洋風香味ソース) キャベツと平天の炒め物 スパゲティサラダ 味噌汁(絹揚げ・わかめ)
お	手作りベリーパウンドケーキ(ブルーベリー)	手作りアセロラゼリー	手作りみるくまんじゅう(抹茶)	バウムクーヘン	手作りずんだ餅(やわらか餅)	手作りあんシュー(こしあん)	手作りチョコマドレーヌ
夕	ごはん コロッケ(中濃ソース) ひじきとちくわの煮物 いんげんのバジルドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・しいたけ) 白味噌仕立て	ごはん さばの南部焼き 大豆とこんにゃくの煮物 味噌汁(なす) マンゴー缶	ごはん さわらの生姜煮 卵の花 おくらのとろろ和え 豚汁(豚肉・白菜・白ねぎ)	ごはん 豚肉のバター醤油炒め かぼちゃの含め煮 味噌汁(キャベツ・わかめ) 白味噌仕立て きざみ高菜	ごはん あじの照り焼き 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 カリフラワーとコーンのレモンドレサラダ 味噌汁(もやし・しいたけ) いりこ風味	ごはん 豚肉の塩ダレ炒め えびシューマイ キャベツとちくわの大葉ドレサラダ 味噌汁(里芋・しめじ)	ごはん ホキの揚げ浸し じゃがいもと豚肉の煮物 胡瓜のごま酢和え 味噌汁(玉ねぎ・チンゲン菜)
日付	28	29	30	31			
朝	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ もやしとちりめんの麴ナムル和え 味噌汁(キャベツ・かまぼこ)	ごはん かに玉 いんげんとコーンのバジルドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	ごはん お魚厚揚げの煮物 ブロッコリーの白ごま和え 味噌汁(ごぼう・玉ねぎ)	ごはん プレーンオムレツ(トマトソース) いんげんと平天のピーナツ和え 味噌汁(白菜・あさり)		7月21日(月)昼食 銀ひらすのグリル (地中海風ソース)	7月30日(水)昼食 茄子のよごし 〔富山県郷土料理〕
昼	ごはん 豚肉の山椒煮 松風焼き うまい菜のごまドレサラダ 味噌汁(里芋・白菜) 白味噌仕立て	ちらし寿司 切干大根と豚肉の煮物 味噌汁(油揚げ・わかめ) 手作りぶどうゼリー	ごはん ホッケの塩麴焼き 茄子のよごし〔富山県郷土料理〕 白菜のお浸し すまし汁(豆腐)	きつねそば キャベツとウインナーの炒め物 ポテトサラダ			
お	おかしなバナナ	手作りぜんざい(もち麴)	豆乳かすてら	手作りあんシュー(いちごあん)		海の日とはもともと「海の記念日」と呼ばれ昭和10年代からあります。海の日とは海の恩恵に感謝するとともに、海洋国日本の繁栄を祝う日となっています。昼食は海の日にぴったりなトマトベースの地中海風ソースを使用した銀ひらすのグリルです。	茄子のよごしは、富山県西部の地域で日常的に食べられている一品です。「よごし」は、茹でた野菜を細かく刻み味噌と和えて炒めたもので、夜に作り置きをして翌朝食べる事から「夜越し」の意味で「よごし」と呼ばれるようになったと言われています。
夕	ごはん 赤魚の西京焼き 大豆煮 かきたま汁 フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	ごはん ハンバーグ(和風ソース) ひじきと平天の炒り煮 冷やし冬瓜 コンソメスープ(ウインナー・セリ)	ごはん 擬製豆腐 しろなとツナのソテー マカロニサラダ 味噌汁(大根葉・ちくわ) いりこ風味	ごはん 鶏肉の梅風味焼き 豚肉と絹揚げの炒め煮 味噌汁(かぼちゃ)白味噌仕立て 洋なし缶のはちみつジュレ			