

2026

7 月献立表

つくしの里 大豆島

	月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4	5
昼			豚肉となすの香味醤油 かぼちゃ甘辛煮 小松菜おひたし	ブリパン粉焼き きのこじゃがバター炒め フレンチサラダ	煮込みハンバーグ 切り干し大根洋風サラダ グラッセ	メルルーサマヨ焼き コンソメキャベツ 粉ふきいも	親子煮 なす揚げびたし ブロッコリー塩昆布和え
夕	※材料仕入れの都合により、 献立が変更になる場合があります。		白身魚フライ ビーンズサラダ ズッキーニソテー	鶏肉西京焼き 厚揚げ煮物 青菜えのき和え	赤魚煮つけ 揚げなすそぼろあん かにかまときゅうりの酢の物	あんかけ餃子 焼きそば きゅうりツナマヨ	サゴシ竜田揚げ チャプチェ キャベツ酢漬け
	6	7	8	9	10	11	12
昼	ホッケ塩焼き 高野揚げ煮 菜花からし和え	豆腐ハンバーグ 鶏ごぼう 海藻サラダ	アジ唐揚げ 五目ビーフン 小松菜ナムル	天津 バンバンジー 揚げなす	鮭フライ ウインナーカレー炒め セロリサラダ	鶏の甘酢唐揚げ にら玉 わかめとかにかまのマヨサラダ	カニクリームコロッケ ポークビーンズ ブロッコリーソテー
夕	焼肉 ポテトサラダ のりナムル	ホキ天ぷら 高野卵とじ おくらときゅうりのおかかポン酢和え	ポークチャップ ツナサラダ いんげんソテー	メバル揚げ煮 鶏大根 キャベツ塩昆布	なすと鶏肉のみそ炒め 春雨サラダ 青菜梅和え	サワラカレームニエル 大根と油揚げの炒め煮 ほうれん草おかか和え	ポークカレー ほうれん草ツナサラダ なすマリネ
	13	14	15	16	17	18	19
昼	メンチカツ がんと野菜あんかけ なめ茸和え	アジ西京焼き 磯部揚げ 大根きんぴら	麻婆豆腐 かぼちゃごま和え 酢の物	メルルーサフリッター ナポリタン コールスローサラダ	チーズと大葉の竜田揚げ 高野煮物 キャベツとツナのわさび醤油	サゴシ幽庵焼き 揚げ豆腐そぼろあん いんげんごま和え	回鍋肉 ブロッコリーかにかまあんかけ もやしナムル
夕	カレイごまだれ 豚肉キャベツ炒め 小松菜煮びたし	ハヤシ えびとブロッコリーのサラダ もやしソテー	ブリ照り焼き 車麩煮物 切干大根ツナサラダ	ハニーマスタードチキン 青菜サラダ かぼちゃマッシュ	焼売 麻婆茄子 ピリ辛きゅうり	チキン彩り焼き かぼちゃサラダ ひじき煮	タラトマト煮 ポテトサラダカレー風味 ウインナー卵炒め
	20	21	22	23	24	25	26
昼	カレイイタリアン グリーンサラダ 菜花ソテー	ハムカツ ほうれん草ツナ和え 粉ふきいもカレー味	メルルーサチーズ焼き 厚揚げトマト煮 いんげんマヨ和え	ささみしそフライ かにかまサラダ 金平ごぼう	ブリ味噌煮 大根煮物 おくらとちくわのポン酢和え	ロールキャベツ ジャーマンポテト マリネ	マス塩焼き なす味噌 大学かぼちゃ
夕	豚しゃぶ 揚げなす煮びたし 切干大根煮	メバルみそ漬け 麩の卵とじ 蒸し鶏ときゅうりの梅和え	生姜焼き じゃがツナがんと ほうれん草ごま和え	アジ山椒焼き かぼちゃそぼろあん 小松菜と卵の中華炒め	肉団子酢豚風 青菜白和え ブロッコリーハムサラダ	サゴシカレー竜田 チンジャオロース ちくわナムル	鶏チリ マカロニサラダ きのこ佃煮
	27	28	29	30	31		
昼	鶏天 五目ひじき ブロッコリーごま和え	メバルバター醤油 揚げじゃが煮 おくら塩昆布和え	鶏肉パン粉焼き 厚揚げチリソース ポテトフライ	赤魚野菜あんかけ 菜花サラダ いんげん竹輪炒め	春巻き 春雨サラダ にらナムル		
夕	ブリムニエル 里芋煮物 土佐キャベツ	夏野菜カレー ほうれん草と大豆のサラダ きのこソテー	ホキ磯部揚げ かぼちゃ含め煮 キャベツおひたし	豚肉パインソース スパゲッティサラダ セロリソテー	メルルーサピカタ 野菜のコンソメ煮 切干大根サラダ		