

住宅型有料老人ホーム 花時計



令和8年7月1日～7月31日

6月/7月 週間献立表

	6月28日(日)	6月29日(月)	6月30日(火)	7月1日(水)	7月2日(木)	7月3日(金)	7月4日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 南瓜の煮物 白菜の梅和え ふりかけ	ごはん 味噌汁 厚揚げと青梗菜の煮物 オムレツ つぼ漬	ごはん 味噌汁 揚げ出し豆腐 切干大根の炒り煮 たいみそ	ごはん 味噌汁 里芋とちくわの煮物 納豆 しぼ漬け	ごはん 味噌汁 キャベツのソテー 菜の花の和え物 ふりかけ	ごはん 味噌汁 目玉焼き 冬瓜の煮物 梅干し	ごはん 味噌汁 小松菜の卵炒め つくねの照り焼き のり佃煮
昼食	ごはん 味噌汁 たらこの生姜煮 フロッコリーの卵マヨ炒め なます	ごはん 味噌汁 鶏肉の網照焼 さつま芋の甘煮 春菊の和え物	きのこごはん すまし汁 卵サラダ ゼリー	ポークカレー コンソメスープ なすのポン酢かけ フルーツポンチ	ごはん 味噌汁 ほっけの幽庵焼き 肉じゃが 青菜のわさび和え	ごはん 味噌汁 焼肉風 切り昆布の煮物 茄子の冷製	ごはん 味噌汁 千キンソテー 里芋のこってり煮 ほうれん草のカニ和え
夕食	ごはん 味噌汁 鶏肉の漬け焼き ぜんまいの炒り煮 コールスローサラダ	ごはん すまし汁 赤魚のあんかけ ふきのとほろ煮 小松菜のピーナッツ和え	ごはん 味噌汁 おでん 金平ごぼう ナムル	ごはん 味噌汁 さわらのムニエル れんこんと昆布の煮物 からし醤油和え	ごはん 味噌汁 鶏肉のマスタード焼き 湯豆腐 もやしとオクラの和え物	ごはん 味噌汁 魚の山椒焼き かぼちゃの甘煮 青梗菜の和え物	ごはん 味噌汁 白身魚フライ 切干大根の煮物 パプリカサラダ
日計	2264kcal 塩分 7.4g	2264kcal 塩分 6.1g	2264kcal 塩分 7.9g	2264kcal 塩分 7.6g	2264kcal 塩分 6.1g	2264kcal 塩分 7.0g	2264kcal 塩分 6.8g



週間献立表



	7月12日(日)	7月13日(月)	7月14日(火)	7月15日(水)	7月16日(木)	7月17日(金)	7月18日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 ミニオムレツ もやし炒め うめびしお	ごはん 味噌汁 冬瓜のあんかけ 納豆 パリキュー	ごはん 味噌汁 フロッコリーの塩炒め 小松菜の磯辺和え ふりかけ	ごはん 味噌汁 キャベツ炒め 卵サラダ ほうれん草のごま和え	ごはん 味噌汁 厚焼卵 かぶの煮物 梅干し	ごはん コンソメスープ スクランブルエッグ カリフラワーサラダ べったら漬け	ごはん 味噌汁 豆腐野菜ハンバーグ カレー炒め のり佃煮
昼食	ごはん 味噌汁 赤魚のチャンチャン焼 里芋の鶏とほろあんかけ かに風味和え	ごはん チキンのクリームシチュー キャベツとコーンの炒め物 パプリカマリネ	ごはん すまし汁 たらの生姜焼き 五目きんぴら 菜の花の酢味噌和え	ごはん 味噌汁 油淋鶏(ユーリンチー) フロッコリー香り炒め 梅和え	ごはん すまし汁 ビーマンの炒め物 ゆかり和え	ごはん 肉うどん ふわふわ揚げ キャベツの和え物 フルーツヨーグルト	ごはん 味噌汁 メバルの漬け焼 がんもの詰め煮 春雨と胡瓜の酢の物
夕食	ごはん すまし汁 豚肉のねぎ塩ダレ焼 茄子のナポリタン風 春菊の土佐和え	ごはん すまし汁 サバの南蛮漬け焼 味噌大根 オクラのさっぱりサラダ	ごはん 味噌汁 ハンバーグ和風ソース 和風スパゲティ 海藻サラダ	ごはん 中華スープ 麻婆茄子 切干大根の炒め煮 ツナサラダ	ごはん 味噌汁 白身魚の塩焼 大豆とひじきの煮物 ピーナッツ和え	ごはん すまし汁 チキンピカタ 小松菜のクリーム煮 中華サラダ	ごはん 味噌汁 鶏肉のスパイシー揚げ 厚揚げと春菊のさっと煮 ごぼうサラダ
日計	エネルギー:1502kcal 塩分:6.8g	エネルギー:1509kcal 塩分:6.2g	エネルギー:1560kcal 塩分:6.5g	エネルギー:1511kcal 塩分:6.3g	エネルギー:1516kcal 塩分:7.5g	エネルギー:1513kcal 塩分:7.8g	エネルギー:1509kcal 塩分:7.1g

※献立は変更になる場合があります。ご了承ください。

(株) First



週間献立表



	7月19日(日)	7月20日(月)	7月21日(火)	7月22日(水)	7月23日(木)	7月24日(金)	7月25日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 オムレツ ポテトサラダ たいみぞ	ごはん 味噌汁 里芋の土佐煮 肉みそあん包み 佃煮	ごはん 味噌汁 豚肉と大根のココ旨炒め わさび和え のり佃煮	ごはん 味噌汁 みんわりしんじょの煮物 納豆 千切大根漬	ごはん 味噌汁 豆腐バーグ ひじき煮 梅干し	ごはん 味噌汁 冬瓜の煮物 春菊の和え物 つぼ漬	ごはん 味噌汁 ミートオムレツ いんげんのごま和え ふりかけ
昼食	ごはん すまし汁 鶏肉のごま照り焼 茄子とビーマンのしじみ焼 オクラとろろ	ごはん 味噌汁 白身魚の磯辺焼 白滝の煮物 ビーンズサラダ	ごはん 味噌汁 親子丼 揚げ出し豆腐のおろし煮 ビーマンのおかか和え	ごはん 味噌汁 夏野菜カレー 白菜スープ 菜の花のわさび和え フリソ	ごはん 味噌汁 コンソメスープ ロールキャベツ いんげんのカレーソテー カリフラワーサラダ	ごはん 味噌汁 冷し山菜そば ハッシュポテト キャベツのしらす和え フルーツ缶	ごはん 味噌汁 白身魚フライ 里芋のこってり煮 パプリカサラダ
夕食	ごはん 味噌汁 煮付け 五目金平 白菜の浅漬け	ごはん すまし汁 鶏肉のトマト煮 青梗菜のソテー マカロニサラダ	ごはん 味噌汁 あじの漬け焼 白菜の煮物 辛子マヨ和え	ごはん 味噌汁 赤魚の照焼 ビーマンのおかか炒め しその実和え	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き 豆腐のけんちゃん煮 ピーナッツ和え	ごはん 味噌汁 ほっけのみりん漬け焼 切干大根の煮物 コーンサラダ	ごはん 野菜スープ 鶏肉のマヨポン焼 青梗菜のごま炒め カリフラワーのサラダ
日計	エネルギー:1520kcal 塩分:7.1g	エネルギー:1511kcal 塩分:7.2g	エネルギー:1506kcal 塩分:7.5g	エネルギー:1508kcal 塩分:7.7g	エネルギー:1509kcal 塩分:7.7g	エネルギー:1501kcal 塩分:7.0g	エネルギー:1509kcal 塩分:6.0g

※献立は変更になる場合があります。ご了承ください。

(株) First

	7月26日(日)	7月27日(月)	7月28日(火)	7月29日(水)	7月30日(木)	7月31日(金)	8月1日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 ぞぼろ煮 白菜のお浸し 青きゅうり漬け	ごはん 味噌汁 ふきと揚げの煮物 ポイルウインナー のり佃煮	ごはん 中華スープ オムレツ 野菜ソテー 花野菜サラダ	ごはん 味噌汁 海鮮バーグ ひじきの炒り煮 しば漬け	ごはん 味噌汁 れんごんの炒め煮 納豆 漬物	ごはん 味噌汁 キャベツのソテー スパゲティサラダ ふりかけ	ごはん 味噌汁 えびしょうまい 里芋のこってり煮 うめびしお
昼食	ひつまぶし風御飯 すまし汁 含め煮 ゼリー	ごはん 味噌汁 鶏肉のガーリック焼 キャベツとツナの炒め物 きのご和え	ごはん 味噌汁 鶏肉の和風ステーキ 野菜コロッケ 生姜和え	五目ごはん 味噌汁 磯辺揚げ サラダ フルーツ缶	ごはん 味噌汁 赤魚の味噌漬け焼 里芋の土佐煮 青のりマヨ和え	シーフードカレー コンソメスープ 野菜サラダ 黒ごまプリン	ごはん すまし汁 ほっけの山椒焼 青梗菜の中華炒め 白菜のゆかり和え
夕食	ごはん すまし汁 メバルの漬け焼 大豆の炒り煮 錦糸和え	ごはん 味噌汁 すき焼き風煮 青梗菜炒め 茄子のボン酢和え	ごはん 味噌汁 煮魚 小松菜の炒め物 甘酢和え	ごはん 味噌汁 たらのみりん焼き 豚肉のオイスターソース炒め キャベツサラダ	ごはん 味噌汁 ハンバーグ 切干大根と角天煮 春菊のボン酢和え	ごはん 味噌汁 白身魚の照焼 炒り豆腐 菜の花の和え物	ごはん 味噌汁 揚げ鶏の南蛮漬 味噌大根 豆と根菜サラダ
日計	2462-1520kcal 塩分 6.9g	2462-1505kcal 塩分 6.8g	2462-1504kcal 塩分 6.2g	2462-1509kcal 塩分 7.4g	2462-1517kcal 塩分 6.3g	2462-1511kcal 塩分 7.6g	2462-1509kcal 塩分 7.4g

※献立は変更になる場合があります。ご了承ください。

(株) First

