



令和7年7月長期献立表



日付	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	日 6
朝	御飯 ポロニアソーセージ ブロッコリーのおから和え 味噌汁(ほうれん草・しめじ) 485	御飯 5品目具材の玉子焼き 白菜としいたけの麦味噌和え 味噌汁(小松菜・油揚げ) 392	クリームパン 照り焼き風肉団子 ヨーグルト コーンポタージュスープ 459	御飯 プレーンオムレツ(クリームソース) キャベツとちくわの塩麹ドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・えのき) 433	御飯 チキンピカタ コールスローサラダ 味噌汁(あさり・人参) 493	オレンジピールパン だし巻き卵 マンゴー缶 牛乳 434
昼	たこ飯 さばの塩焼き キャベツと平天の煮浸し 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ) 550	御飯 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) 619	御飯 豚肉ともやしの野菜炒め 一口がんもの煮物 味噌かきたま汁 510	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) 639	ビビンバ かにシューマイ 味噌汁(里芋・もやし) 547	御飯 白身魚の生姜煮 大豆と豚肉のカレー炒め 味噌汁(白菜・ちくわ) 417
お	乳製品 80					
夕	御飯 豚肉の香味炒め いわしつみれの煮物 味噌汁(おくら・巻麴) 梅びしお 547 1662	御飯 焼きあじの南蛮漬け たけのこと豚肉の炒り煮 味噌汁(絹揚げ・わかめ) いりこ味噌 483 1494	御飯 かれいの魚田(白味噌田楽) 高野豆腐のサイコロ煮 味噌汁(大根葉・白ねぎ) 高菜炒め 462 1431	御飯 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) たいみそ 579 1651	御飯 白身魚の煮付け れんこんと平天の金平 味噌汁(チンゲン菜・しいたけ) 金山寺 464 1504	御飯 豚肉の和風炒め ごぼうと鶏肉の炒り煮 味噌汁(玉ねぎ・しろな) もろみ味噌 545 1396
計	7	8	9	10	11	12
日付	7	8	9	10	11	12
朝	御飯 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) ほうれん草のパンパンドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・しめじ) 520	御飯 干草焼き キャベツとコーンの和風ドレサラダ 味噌汁(白ねぎ・人参) 383	御飯 ポテトミンチ巻き スパゲティサラダ 味噌汁(あさり・油揚げ) 543	たまごサラダパン 鶏つみれ ヨーグルト コンソメスープ 367	御飯 磯巻き卵 ひじきとれんこんのマヨサラダ 味噌汁(里芋・人参) 479	御飯 絹揚げのそぼろ煮 カリフラワーとコーンの香味ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・玉葱) 545
昼	七タソーメン 切干大根と豚肉の煮物 かぼちゃのサラダ 手作りぶどうゼリー 436	ごはん 豚かつのおろしあんかけ 里芋と鶏肉の煮物 味噌汁(もやし・しいたけ) 604	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) 492	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 603	御飯 蒸し鶏(梅ソース) なすの田舎煮 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ) 429	御飯 さけの照り焼き ポテトサラダ 味噌汁(大根葉・ちくわ) 455
お		乳製品 80				
夕	御飯 鶏肉のくわ焼き 高野豆腐のサイコロ煮 味噌汁(油揚げ・大根葉) さくら漬け 507 1463	御飯 いわしの山椒煮 小松菜と鶏肉の炒め物 とろろ昆布汁 たいみそ 386 1453	御飯 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) のり佃煮 454 1489	御飯 ぶりの香味焼き ブロッコリーのりんごドレ和え 味噌汁(大根・大根葉) いりこ味噌 509 1479	御飯 さばの味噌煮 大根と豚肉の炒め物 すまし汁(ソーメン・花麴) 種なし梅 562 1470	御飯 豚肉のオイスター炒め ほうれん草と平天の白ごま和え 味噌汁(白菜・もやし) もろみ味噌 539 1539
計						



令和7年7月長期献立表

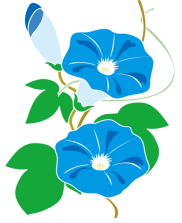


曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	14	15	16	17	18	19	20
朝	御飯 クリームチキン ブロッコリーとパプリカのスローサラダ 味噌汁(里芋・玉ねぎ) 487	御飯 白身魚揚げの煮物 マカロニサラダ 味噌汁(油揚げ・人参) 527	御飯 カニカマ入りだし巻き卵 白菜と平天の和風和え 味噌汁(キャベツ・あさり) 414	コッペパンキャラメル かぼちゃのホットマッシュ ヨーグルト コーンポタージュスープ 437	御飯 チキンナゲット(トマトソース) ブロッコリーとちくわの洋風お浸し 味噌汁(白菜・ほうれん草) 452	御飯 ほうれん草オムレツ チンゲン菜と平天のたらこマヨサラダ 味噌汁(大根菜・里芋) 422	りんごジャムパン 擬製豆腐 フルーツミックス缶 牛乳 454
昼	御飯 赤魚の生姜煮 ふかしじゃがいも(コーン) 味噌汁(白菜・大根菜) 437	親子丼(御飯、親子煮) 金平ごぼう 味噌汁(大根・わかめ) 726	御飯 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) 514	お好み焼き(豚肉) 絹揚げの煮物 もやしの塩麴ドレサラダ 味噌汁(大根・人参) 541	御飯 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) 486	うな丼 れんこんとちくわの金平 赤だし(キャベツ・油揚げ) ミルク寒天のマリゴソースかけ 591	御飯 豚肉の味噌マヨ炒め 冬瓜の炒め煮 すまし汁(人参・しめじ) 506
お		乳製品 80					
タ	御飯 回鍋肉 大豆とこんにゃくの煮物 味噌汁(白ねぎ・ちくわ) もろみ味噌 574	御飯 さわらの西京焼き 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 すまし汁(小松菜・えのき) のり佃煮 485	御飯 肉じゃが(豚肉) いかふくさ焼き 味噌汁(おくら・おつゆ麴) たいみそ 560	御飯 鶏肉のやわらか煮 豚肉とパプリカの炒め物 味噌かきたま汁 梅びしお 549	御飯 ホキの香草焼き(オニオンソース) 金時豆煮 味噌汁(もやし・しいたけ) いりこ味噌 496	御飯 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) 胡瓜の浅漬け 568	御飯 合鴨スモークスライス 絹揚げとグリーンピースのそぼろ煮 味噌汁(白菜・玉ねぎ) のり佃煮 559
計	1498	1818	1488	1527	1434	1581	1519
日付	21	22	23	24	25	26	27
朝	御飯 野菜ミンチ巻き もやしとニラの和え物 味噌汁(里芋・キャベツ) 370	御飯 洋風だし巻き卵 いんげんのバジルドレサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ) 504	御飯 ハムチーズピカタ ブロッコリーのアイランド和え 味噌汁(ほうれん草・あさり) 471	紅茶蒸しパン 鶏つみれの煮物 ヨーグルト コンソメスープ 395	御飯 ミートオムレツ カリフラワーとコーンのレモンドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・絹揚げ) 457	御飯 ほうれん草とウインナーのソテー キャベツとちくわの大葉ドレサラダ 味噌汁(白菜・あさり) 404	抹茶パン でんぶ入りだし巻き卵 フルーツミックス缶 牛乳 452
昼	御飯 銀ひらすのグリル(地中海風ソース) 枝豆がんもの煮物 味噌汁(大根・白葱) 483	御飯 豚大根 おぐらのとろろ和え すまし汁(小松菜・人参) 446	特製駅弁 (名古屋駅)	御飯 白身魚の味噌煮 れんこんと平天の金平 すまし汁(豆腐) 447	チキンカレー ブロッコリーと油揚げの白ごま和え ぶどう 581	御飯 豚肉の塩ダレ炒め えびシューマイ 味噌汁(ソーメン・花麴) 612	御飯 ホキの揚げ浸し じゃがいもと豚肉の煮物 味噌汁(玉ねぎ・チンゲン菜) 501
タ	御飯 コロッケ(中濃ソース) ひじきとちくわの煮物 味噌汁(絹揚げ・しいたけ) 金山寺 538	御飯 さばの南部焼き 大豆とこんにゃくの煮物 味噌汁(なす) たいみそ 571	御飯 さわらの生姜煮 卵の花 豚汁(豚肉・白菜・白ねぎ) いりこ味噌 481	御飯 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) きざみ高菜 516	御飯 あじの照り焼き 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 味噌汁(もやし・しいたけ) もろみ味噌 475	御飯 白身魚の煮付け もやしと鶏肉の炒め物 味噌汁(里芋・しめじ) のり佃煮 427	御飯 蒸し鶏(洋風香味ソース) キャベツと平天の炒め物 味噌汁(里芋・わかめ) たいみそ 442
計	1391	1601	1593	1358	1513	1443	1395



令和7年7月長期献立表



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	28	29	30	31			
朝	御飯 野菜とわかめの豆乳寄せ スパゲティサラダ 味噌汁(キャベツ・かまぼこ) 537	御飯 かに玉 冷やし冬瓜 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ) 387	御飯 お魚厚揚げの煮物 マカロニサラダ 味噌汁(ごぼう・玉ねぎ) 499	みかんジャムパン プレーンオムレツ(トマトソース) ヨーグルト コーンポタージュスープ 414	 23日(水)駅弁 【名古屋駅】 チキン南蛮 ピーマン漬けなど    		
昼	御飯 豚肉の山椒煮 松風焼き 味噌汁(里芋・白菜) 519	ちらし寿司 切干大根と豚肉の煮物 うまい菜のごまドレサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ) 529	御飯 ホッケの塩麹焼き 茄子のよごし[富山県郷土料理] すまし汁(豆腐) 486	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 手作りはちみつレモンゼリー 485			
お		乳製品 80					
夕	御飯 赤魚の西京焼き 大豆煮 すまし汁(とろろ昆布) 梅びしお 443	御飯 ハンバーグ(和風ソース) ひじきと平天の炒り煮 コンソメスープ(ウインナー・セロリ) もろみ味噌 529	御飯 擬製豆腐 しろなとツナのソテー 味噌汁(大根菜・ちくわ) 金山寺 504	御飯 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) いりこ味噌 572			
計	1499	1525	1489	1471			

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	28	29	30	31			
朝	7日(月)昼食 七タ 『そうめん』 	10日(木)昼食 『夏野菜カレー』 	19日(土)昼食 土用の丑 『うな井』 	21日(月)昼食 海の日 『銀ひらすのグリル (地中海風ソース)』 	30日(水)昼食 『茄子のよごし』 [富山県郷土料理] 		
昼	七タの行事食のそうめんは、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った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、体を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。	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慣がありました。	海の日はもともと「海の記念日」と呼ばれ昭和10年代からあります。海の日に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されます。海の日メニューはトマトベースの地中海風ソースを使用したホキのグリルで、海の日にぴったりなメニューです。	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					 		
計							