

さくらの家味便り

令和7年7月献立案内

第153号 令和7年6月15日発行 社会福祉法人 心の会 法人事務長 若山 加奈江
高齢者グループホーム 運営責任者：斉藤かがり 担当栄養士：石井里奈
さくらの家二番館 ホーム長：廣羽幸樹 住所：小矢部4-15-8 電話：046-850-3125
さくらの家三番館 ホーム長：斉藤かがり 住所：小矢部4-15-7 電話：046-850-5688



7月の特別献立

◎夏野菜のサラダライス 27日(日) 昼

たっぷりの夏野菜をご飯に乗せ胡麻ダレをかけました。



◎七夕ご膳 7日(月) 昼

七夕と言えば素麺。かき揚げに七夕ゼリーもつけました。



◎タイ風サラダ 13日(日) 昼

レモン、オリーブオイル、トウガラシのドレッシング

今月のごはん ボロネーゼ風ご飯 30日(水) 昼

栄養士のお勧め

冷や汁

16日(水)・昼



冷や飯に、冷たい出し汁をかけてさっぱり食べる冷や汁。宮崎県の夏の風物詩です。

その冷や汁に、鮭フレーク、焼きサバのほぐし身、ネギ、ミョウガなどの色々な具材を混ぜてお召し上がり下さい。



土用の丑の日

うなぎ

19日(土) 昼



土用丑の日にウナギを食べないと、日本人の夏は始まりませんよね。美味しいウナギを食べて、スタミナをつけて、夏バテを予防しましょう。



7月の季節メニュー

海の日・シーフードランチ

21日(月) 昼

海老、帆立、白身魚…、海産物たっぷりの海鮮あんかけチャーハン。あさりのスープ。海藻サラダ。海の日にはシーフードをご堪能頂きます。デザートは海にちなんだブルーハワイゼリーです。



さくらの家7月献立表

現 場：さくらの家

期 間：2025/7/1～2025/7/31

	日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
朝食			ご飯 鮭の照り焼き ほうれん草わさびマヨ和え 味噌汁(オム麩・カワル) ヤクルト	ご飯 高野豆腐含め煮 ブロッコリーおかか和え 味噌汁(オム・ミツバ) プレーンヨーグルト	ご飯 いわしつみれ煮 ワカメの酢の物 味噌汁(舞茸・アサキ)	ご飯 サバの文化干し 豆と野菜のごまだれサラダ 味噌汁(ワビ・菜・油揚げ) ヤクルト	トースト スクランブルエッグ マカロニサラダ コーンスープ プレーンヨーグルト
昼食			ご飯 海鮮卵焼き 南瓜の甘煮 大根の酢の物 味噌汁(水菜・長葱)	あさりスープパスタ チキンナゲット グリーンサラダ 冬瓜と蟹のスープ	ご飯 チンジャオロースー 青梗菜と海老のクリーム煮 冷しトマト 中華スープ	釜揚げしらす丼 長芋の蟹あんかけ 胡瓜の糠漬け 清まし汁(大根・カワル)	ご飯 カレーの幽庵焼き いんげんの白和え 胡瓜とみかんの酢の物 清まし汁(ウズマキ・ミツバ)
夕食			ご飯 鶏肉の磯辺焼き なべしぎ 卵豆腐 味噌汁(ユニット)	ご飯 タラの酒蒸し ごぼうの金平 白花豆 味噌汁(テマリ麩・長葱)	親子丼 ほうれん草の辛子和え 茄子の即席漬け 味噌汁(ユニット)	ご飯 メルルーサのもろみ焼き ちくわと大根の煮物 白菜柚子漬け 清まし汁(ナム・長葱)	ご飯 鶏肉の山椒焼き 大根のきのこあんかけ 分葱のめた 味噌汁(ユニット)
	6	7	8	9	10	11	12
朝食	ご飯 ホッケの塩焼き ごぼうと春雨の甘辛煮 味噌汁(テマリ麩・アサキ)	ご飯 鯛つみれ煮 小松菜のお浸し 味噌汁(オム麩・ミツバ) プレーンヨーグルト	ご飯 さつま揚げと野菜の煮物 春雨と蟹の酢の物 味噌汁(キャベツ・人参) ヤクルト	ご飯 赤魚の西京焼き 竹輪とキャベツの辛子和え 味噌汁(ワカメ・長葱) プレーンヨーグルト	ご飯 里芋のそぼろ煮 もずく酢 味噌汁(渦巻麩・アサキ)	ご飯 じゃが芋ベーコン炒め キャベツのごま酢あえ 味噌汁(大根・カワル) ヤクルト	バターロール スクランブルエッグ コンビーフと野菜の炒め物 オニオンスープ プレーンヨーグルト
昼食	ご飯 豚肉生姜焼き 枝豆サラダ 蕪レモン漬け 味噌汁(舞茸・カビシキ)	～七夕御膳～ 七夕そうめん 薬味 めんつゆ かき揚げ 七夕ゼリー	ご飯 ホキの味噌マヨネーズ焼き 茄子含め煮 うぐいす煮豆 清まし汁(茗荷・トロコング)	ねぎ塩豚丼 パブリカのサラダ 茄子の浅漬け 味噌汁(モロヘイヤ・玉葱)	海老と豆腐のあんかけ丼 トマトと甘夏みかんサラダ うぐいす煮豆 清まし汁(オム麩・ミツバ)	ご飯 ブリの山椒煮 胡麻豆腐(柚子味噌) ほうれん草のなめ茸和え 味噌汁(テマリ麩・アサキ)	冷したぬきうどん さつまいもレモン煮 枝豆サラダ 水ようかん
夕食	ご飯 野菜入り玉子焼き 蓮根と糸こんにゃくの煮物 キャベツしらす和え 清まし汁(茄子・長葱)	ご飯 鮭ちゃんちゃん焼き 白菜とハムの炒め物 大根の梅肉和え 清まし汁(高野豆腐・カワル)	ご飯 鶏肉の香草焼き 蕪の真砂あんかけ 小松菜の柚子風味和え 味噌汁(ユニット)	ご飯 サケの塩麩焼き ひじきの煮物 金時豆 清まし汁(ツルムサシ・油揚げ)	ご飯 牛肉オイスター炒め 冬瓜の蟹あんかけ インゲン海苔和え 味噌汁(ユニット)	ご飯 豚肉の味噌炒め 炒りおから 胡瓜の即席漬け 清まし汁(トロ昆布・カワル)	ご飯 カレーの煮付け 青梗菜の和え物 蕪のぬか漬け 味噌汁(ユニット)

	13	14	15	16	17	18	19
朝食	ご飯 サワラの幽庵焼き 白滝の金平 味噌汁(椎茸・アサキ)	ご飯 えびつみれ煮 ブロッコリーツナ和え 味噌汁(白菜・アサキ) プレーンヨーグルト	ご飯 鮭の照り焼き ひじきサラダ 味噌汁(ホレンソウ・アサキ) ヤクルト	ご飯 目玉焼き ぜんまいの炒め煮 味噌汁(サマ芋・アサキ) プレーンヨーグルト	ご飯 魚河岸揚げの煮物 胡瓜とワカメの梅和え 味噌汁(渦巻き麩・アサキ)	ご飯 巾着煮 ブロッコリー明太サラダ 味噌汁(茄子・アサキ) ヤクルト	トースト ジャーマンポテト ミモザサラダ キャロットスープ プレーンヨーグルト
昼食	チキンカレーライス タイ風サラダ トマトスープ 小豆とココナツミルクデザート	ご飯 メカジキのしそ香り焼き 茄子の田楽 もずく酢 さつま汁	ご飯 天ぷら(穴子・大葉) 小松菜お浸し 白花豆 味噌汁(花麩・長葱)	～冷や汁～ ご飯 冷や汁 鶏肉とキャベツの塩昆布炒め 金時豆	～冷し中華～ 青梗菜と桜えびのソテー 大根とホタテのサラダ 黒胡麻水ようかん	ご飯 擬製豆腐 五色金平 蕪と胡瓜のあちやら漬け 清まし汁(ワカメ・カワリ)	～土用丑の日～ うな井 ひすい豆腐 胡瓜と茗荷の浅漬け 清まし汁(素麺・カワリ)
夕食	ご飯 肉野菜炒め 胡瓜と茄子の生姜和え 白花豆煮 味噌汁(大根・三つ葉)	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 春雨サラダ 大根のレモン和え 味噌汁(ナス・カワリ)	ご飯 豆腐ステーキ肉味噌だれ さつま揚げの旨煮 蕪のぬか漬け 味噌汁(ユニット)	牛丼 インゲンのポン酢浸し キャベツ即席漬け 味噌汁(カブ・カブ葉)	ご飯 ムルサの葱ソースかけ 南瓜の含め煮 アスパラ胡麻和え 味噌汁(ユニット)	ご飯 鶏肉の柚子味噌焼き 揚げ茄子おろし和え 茶福豆 清まし汁(ハンパン・アサキ)	ご飯 豚肉のおろしポン酢 白菜海苔和え 卵豆腐 味噌汁(ユニット)
	20	21	22	23	24	25	26
朝食	ご飯 はんぺん煮 小松菜のくるみ和え 味噌汁(大根・ミツバ)	ご飯 鮭の照り焼き ごぼうサラダ 味噌汁(水菜・アサキ) プレーンヨーグルト	ご飯 かにつみれ煮 豆たっぷりサラダ 味噌汁(ジャガ・仔・玉葱) ヤクルト	ご飯 焼きたらこ 卵の花 味噌汁(庄内麩・ミツバ) プレーンヨーグルト	ご飯 ブリの塩焼き ほうれん草ときのこのお浸し 味噌汁(玉葱・ミツバ)	ご飯 生揚げ煮 長芋ガーリックソテー 味噌汁(ワカメ・長葱) ヤクルト	黒糖ロールパン ウインナー炒め煮 マカロニサラダ キャベツスープ プレーンヨーグルト
昼食	ご飯 タラの西京焼き 胡瓜と玉ねぎの酢の物 うずら豆 せんべい汁	～海の日/シーフードランチ～ 海鮮あんかけチャーハン アボカドのバター焼き 海藻サラダ ブルーハワイゼリー あさりのスープ	ご飯 手作りコロッケ マカロニサラダ 生ハムのカルパッチョ 清まし汁(ネギ麩・長葱)	ご飯 麦ごはん(炊き) とろろ アジ塩焼き 五目煮 味噌汁(花麩・カワリ)	ご飯 鶏肉の松風焼き 冬瓜の海老あんかけ 白菜の即席漬け 味噌汁(渦巻き麩・カワリ)	ご飯 ホキのバター焼き 金平ごぼう 胡瓜の梅酢和え 味噌汁(ホレンソウ・油揚げ)	ご飯 海老とキャベツの塩炒め 里芋煮ころがし 茄子の生姜和え 清まし汁(ネギワ・カワリ)
夕食	菜飯(混ぜ) 千草焼き パプリカのソテー 蕪の塩昆布和え 味噌汁(椎茸・長葱)	ご飯 鶏肉の山椒焼き 南瓜饅頭の銀あんかけ 大根のぬか漬け 味噌汁(ネギ麩・ミツバ)	ご飯 鮭のチーズピカタ 蓮根金平 カリフラワーサラダ 味噌汁(ユニット)	ご飯 豚しゃぶ(ごまだれ) ごぼうと春雨の甘辛煮 白花豆 清まし汁(豆腐・長葱)	ご飯 カレイの幽庵焼き アスパラとヤングコーンの胡桃和え 高菜漬け 味噌汁(ユニット)	他人丼 小松菜の柚子風味和え かぶと甘夏酢の物 味噌汁(オキ麩・ミツバ)	ご飯 筑前煮 ピーマンのじゃこ炒め 三色豆 味噌汁(ユニット)
	27	28	29	30	31		
朝食	ご飯 赤魚粕漬け焼き オクラのゆかり和え 味噌汁(ネギ麩・アサキ)	ご飯 オムレツ カリフラワー風味サラダ 味噌汁(南瓜・カワリ) プレーンヨーグルト	ご飯 明太子 大豆とひじきの煮物 味噌汁(白菜・オキ麩) ヤクルト	ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 インゲンの醤油マヨ和え 味噌汁(茄子・長葱) プレーンヨーグルト	ご飯 えびつみれ煮 春雨サラダ 味噌汁(渦巻き麩・アサキ)		
昼食	～夏サラダランチ～ 夏野菜のサラダライス アドボ(手羽元の煮物) はんぺんの明太バター焼き 枝豆スープ	ご飯 太刀魚のしそ香り焼き 冬瓜の蟹あんかけ 卵豆腐 清まし汁(茗荷・アサキ)	ご飯 ズキの塩焼き さつま芋の甘煮 もやしの辛子和え 味噌汁(油揚げ・アサキ)	ポロネーゼ風ご飯 スペインオムレツ シーザーサラダ オニオンスープ	チャーシュー麺 青梗菜オイスターソース炒め 焼き餃子		
夕食	ご飯 牛肉と蓮根のしぐれ煮 分葱の酢味噌和え 茄子の糠漬け 味噌汁(大根・ミツバ)	ご飯 豆腐ステーキ肉味噌だれ 長芋サラダ 野沢菜漬け 味噌汁(ナメコ・アサキ)	ご飯 炒り鶏 ほうれん草の磯和え 大根の柚子風味漬け 味噌汁(ユニット)	ご飯 ホタテとブロッコリー塩炒め 茄子おろし和え 白花豆煮 味噌汁(椎茸・ミツバ)	ご飯 鮭の照り焼き 小松菜くるみ和え めかぶと長芋のサラダ 味噌汁(ユニット)		