

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(ネギ麩・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(ネギ麩・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(ネギ麩・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)