

さくらの里山科味便り

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
特別養護老人ホーム さくらの里山科 施設長：若山三千彦 調理主任：中川聡明 栄養士：石井里奈
住所：横須賀市太田和5-86-1 電話：046-857-6333 FAX:046-857-7799



7月の特別献立

七夕ご膳 7日(月)昼 七夕にはもちろん素麺を
お召し上がり下さい。星型のゼリーもご用意します。



海の日シーフードランチ 21日(月)昼
海の日にはエビ・ホタテ・カニなど海の食材を揃えました。

今月の旬の魚 穴子の天ぷら 15日(火)昼

季節のお茶会 アイスの盛り合わせ 28日(月)おやつ

三浦メロン 24日(木)おやつ

今月の丼 海老と豆腐のあんかけ丼 10日(木)昼



今月のお勧め 冷やし中華 17日(木)昼

冷やした中華麺の上に
細切りにした具材を乗せ、
甘酸っぱい醤油だれを
かけて、さっぱりとお召し
上がりください。



土用の丑の日

うな井

18日(金)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月の参加型献立

お楽しみ冷汁 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。



7月予定献立表

現 場：さくらの里山科

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	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(オクラ・カワレ) ヨーグルト	ご飯 高野豆腐含め煮 ブロッコリーおかか和え 味噌汁(オクラ・ミツバ) フルーツミックス	ご飯 五目卵の花 ワカメの酢の物 味噌汁(白玉麩・アサキ) みかん	ご飯 サバ味噌煮 豆と野菜のごまだれサラダ 味噌汁(ワカレ・菜・油揚げ) アロエヨーグルト	ご飯 がんも煮 ごぼうサラダ 味噌汁(椎茸・カワレ) パイナップル
昼食			ご飯 海鮮卵焼き 南瓜の甘煮 桜漬け 味噌汁(水菜・長葱)	ご飯 牛肉しぐれ煮 長芋の蟹あんかけ 胡瓜の糠漬け ヤクルト	チャーハン 麻婆豆腐 青梗菜と海老のクリーム煮 チンジャオロースー 杏仁豆腐 中華風コーンスープ	～アメリカ独立記念日ランチ～ ロコモコ丼 フライドポテト ブロッコリーサラダ コーラ	ご飯 カレイの幽庵焼き インゲン白和え 赤しば漬け ヤクルト
夕食			ご飯 鶏肉の磯辺焼き なべしぎ 沢庵漬け 清まし汁(エリンギ・アサキ)	ご飯 タラの酒蒸し ごぼうの金平 白花豆 味噌汁(タマリ麩・長葱)	ご飯 他人煮 ほうれん草の辛子和え 茄子の即席漬け 清まし汁(茗荷・長葱)	ご飯 メルルーサのもろみ焼き 竹輪と大根の煮物 白菜柚子漬け 清まし汁(ナメ・長葱)	ご飯 鶏肉の山椒焼き 大根のキノコあんかけ ごま昆布佃煮 味噌汁(オクラ・長葱)
3時			かっぱえびせん	お楽しみおやつ	ぼたぼた焼き	紅茶ムース	チョコパイ
	6	7	8	9	10	11	12
朝食	ご飯 さんまみぞれ煮 ポテトサラダ 味噌汁(タマリ麩・アサキ) 白桃	ご飯 鰯つみれ煮 小松菜のお浸し 味噌汁(キャベツ・人参) フルーツミックス	ご飯 納豆(ssは温泉卵) 茄子含め煮 味噌汁(オクラ・ミツバ) ヨーグルト	ご飯 スパニッシュオムレツ マカロニサラダ 味噌汁(ワカ・長葱) 黄桃	ご飯 里芋のそぼろ煮 もずく酢 味噌汁(大根・カワレ) マンゴー	ご飯 じゃが芋ベーコン炒め煮 いんげんピーナツ和え 味噌汁(渦巻麩・アサキ) 白桃	ご飯 鶏やわらか煮 わさび菜のお浸し 味噌汁(えのき・長葱) ブルーベリーヨーグルト
昼食	ご飯 豚肉生姜焼き 枝豆サラダ 蕪レモン漬け ヤクルト	～七夕御膳～ ご飯 星型ハンバーグ アスパラのピリ辛炒め 胡瓜とトマトサラダ 七夕ゼリー 清まし汁(素麺・ミツバ)	ご飯 ホキの味噌マヨネーズ焼き 春雨と蟹の酢の物 うぐいす煮豆 清まし汁(茗荷・トロコング)	ご飯 ホッケの塩焼き 人参饅頭の銀あんかけ 胡瓜の即席漬け ヤクルト	～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 ヤクルト	ご飯 ブリの山椒煮 胡麻豆腐(柚子味噌) 青菜のなめ茸和え ヤクルト	～トッピングバイキング～ 食パン トッピング ハムカツ さつま芋レモン煮 枝豆サラダ ジュース(アップル&キャロット)
夕食	ご飯 野菜入り玉子焼き 蓮根と糸こんにゃくの煮物 かっぱ漬け 清まし汁(茄子・長葱)	ご飯 鮭ちゃんちゃん焼き 白菜の和えもの 大根の柚子漬け 清まし汁(高野豆腐・カワレ)	ご飯 鶏肉の香草焼き 小松菜の柚子風味和え 蕪のゆかり漬け 味噌汁(白玉麩・カワレ)	ご飯 牛肉オイスター炒め 冬瓜の蟹あんかけ しそ昆布佃煮 清まし汁(ツルムラサキ・油揚げ)	梅しらすご飯 鮭の塩麹焼き ひじきの和え物 金時豆 味噌汁(シメジ・長葱)	ご飯 豚肉の味噌炒め 炒りおから 茄子の浅漬け 清まし汁(トロ昆布・カワレ)	ご飯 カレイの煮付け 春雨サラダ 蕪の糠漬け 味噌汁(花麩・アサキ)
3時	たい焼き	味しらべ煎餅	ウエハース(イチゴ)	黒糖ふ菓子	プリン	はちみつケーキ	オレンジゼリー

	13	14	15	16	17	18	19
朝食	ご飯 ニシンの甘露煮 豆の胡麻和えサラダ 味噌汁(大根・ミツバ) みかん	ご飯 えびつみれ煮 ブロッコリーツナ和え 味噌汁(ナス・カワレ) 黄桃	ご飯 サンマの生姜煮 南瓜サラダ 味噌汁(花麴・長葱) ヨーグルト	ご飯 目玉焼き ぜんまいの炒め煮 味噌汁(サツマ芋・アサキ) パイナップル	ご飯 魚河岸揚げの煮物 胡瓜とワカメの梅和え 味噌汁(渦巻き麴・アサキ) バナナ	ご飯 巾着煮 ブロッコリー明太サラダ 味噌汁(茄子・アサキ) みかん	ご飯 鮭の照り焼き ひじきサラダ 味噌汁(高野豆腐・アサキ) パイナップル
昼食	ビーフカレーライス 福神漬 コールスローサラダ フルーチェ(メロン) 赤ぶどうジュース	ご飯 メカジキのしそ香り焼き 炒りおから ワカメなめ茸和え ヤクルト	ご飯 天ぶら(穴子・大葉) 小松菜お浸し 桜漬け 味噌汁(鮎レンソウ・アサキ)	～冷や汁～ ご飯 冷や汁(厨房) 鶏肉とキャベツの塩昆布炒め 金時豆	～冷し中華～ 青梗菜の胡麻和え 大根とホタテのサラダ 黒胡麻水ようかん ヤクルト	～土用丑の日～ うな井 トマト塩昆布和え 胡瓜と茗荷の浅漬け 清まし汁(シメジ・長葱)	ご飯 擬製豆腐 五色金平 胡瓜のしその実和え ヤクルト
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(椎茸・アサキ)	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 青梗菜の和え物 大根レモン即席漬け 味噌汁(白菜・アサキ)	ご飯 豆腐ステーキ肉味噌だれ さつま揚げの旨煮 蕪のあちら漬け 味噌汁(オツ麴・ミツバ)	牛丼 インゲンのポン酢浸し 茶福豆 味噌汁(カブ・カブ菜)	ご飯 マルサの葱ソースかけ パブリカのソテー ごま昆布佃煮 味噌汁(ナメコ・長葱)	ご飯 鶏肉の柚子味噌焼き 揚げ茄子おろし和え キャベツのレモン即席漬け 清まし汁(ハクペン・カワレ)	ご飯 豚肉のおろしポン酢 卵豆腐 野沢菜漬け 味噌汁(しめじ・油揚げ)
3時	お楽しみおやつ	マクワウリ	えびせん	ワッフル(宇治抹茶)	エクレア	やわらかおかき	りんごのタルト
	20	21	22	23	24	25	26
朝食	ご飯 納豆(SSは温泉卵) ほうれん草くるみ和え 味噌汁(大根・ミツバ) アロエヨーグルト	ご飯 サンマのみぞれ煮 ごぼうサラダ 味噌汁(水菜・アサキ) 白桃	ご飯 かにつみれ煮 ごぼうたっぷりサラダ 味噌汁(豆苗・カメ) 黄桃	ご飯 焼きたらこ 卵の花 味噌汁(庄内麴・ミツバ) ヨーグルト	ご飯 鰯の梅煮 青菜ときのこのお浸し 味噌汁(玉葱・ミツバ) パイナップル	ご飯 ウインナー炒め煮 マカロニサラダ 味噌汁(ワカメ・長葱) キウイフルーツ	ご飯 生揚げ煮 オクラのゆかり和え 味噌汁(ナメコ・アサキ) 白桃
昼食	ご飯 たらもの西京焼き 胡瓜と玉ねぎの酢の物 うずら豆 清まし汁(ホウレンソウ・油揚げ)	～海の日/シーフードランチ～ シーフードピラフ 3種シーフードフライ盛り合わせ 海鮮サラダ ミルージュ	～大暑夏野菜ランチ～ オムライス ポテトサラダ 生ハムのカルパッチョ ヤクルト	麦ごはん とろろ アジ塩焼き 五目豆煮 味噌汁(花麴・カワレ)	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 ヤクルト	釜揚げしらす丼 ハムじゃがサラダ 蓮根と胡瓜の梅酢和え ヤクルト	ご飯 海老とキャベツの塩炒め 里芋煮ころがし しば漬け ヤクルト
夕食	菜飯(混ぜ) 千草焼き インゲン胡麻和え 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(チリ麴・ミツバ)	ご飯 鮭のチーズピカタ 蓮根金平 カリフラワーの胡麻風味サラダ 味噌汁(シシトウ・玉葱)	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 清まし汁(チリ麴・長葱)	ご飯 赤魚粕漬け焼き キノコと長芋のガーリックソテー のり佃煮 味噌汁(オツ麴・ミツバ)	ご飯 親子煮 ピーマンのじゃこ炒め 茄子の糠漬け 味噌汁(南瓜・カワレ)
お楽しみおやつ	お楽しみおやつ	ゼリー	ソフトサラダ	どら焼き(ずんだ)	三浦メロン	レアチーズ風ムース	クレープ(バナナ)
	27	28	29	30	31		
朝食	ご飯 筑前煮 いんげん胡麻和え 味噌汁(ふのり・長葱) イチゴヨーグルト	ご飯 オムレツ カリフラワーのサラダ 味噌汁(大根・長葱) みかん	ご飯 明太子 大豆とひじきの煮物 味噌汁(白菜・チリ麴) ヨーグルト	ご飯 里芋のそぼろあん インゲンの醤油マヨ和え 味噌汁(茄子・長葱) 黄桃	ご飯 えびつみれ煮 春雨サラダ 味噌汁(渦巻き麴・アサキ) フルーツミックス		
昼食	～夏サラダランチ～ バターロール 夏野菜と鶏肉のトマト煮込み ステーキと夏野菜のサラダ 青リンゴゼリー	五目ご飯 太刀魚のしそ香り焼き 冬瓜の蟹あんかけ 卵豆腐 ヤクルト	ご飯 肉じゃが 切干大根からし和え 白花豆煮 味噌汁(豆腐・カワレ)	～入居～ ご飯 スズキの塩焼き さつま芋の甘煮 小松菜の磯和え ヤクルト	～ショートステイ～ うな井 さつま芋の甘煮 小松菜の磯和え 味噌汁(油揚げ・アサキ)	ご飯 鶏肉の塩麹竜田揚げ 切干大根のサラダ めかぶと長芋の和え物 ヤクルト	
夕食	ご飯 牛肉と蓮根のしぐれ煮 小松菜の柚子風味和え 三色豆 味噌汁(椎茸・ミツバ)	ご飯 豆腐ステーキ肉味噌だれ 分葱の酢味噌和え 桜漬 清まし汁(ワカメ・カワレ)	ご飯 ホタテとブロッコリー塩炒め 茄子おろし和え 赤しば漬け 味噌汁(チリ麴・アサキ)	ご飯 炒り鶏 もやしの辛子和え 野沢菜漬け 味噌汁(大根・ミツバ)	ご飯 鮭の照り焼き ほうれん草くるみ和え 蕪のぬか漬け 味噌汁(シシトウ・長葱)		
3時	やわらか水ようかん抹茶	アイスの盛り合わせ コーヒーor紅茶(給茶機)	星たべよ	クッキー	キットカット		