

# 予定献立表 2026年7月



阿久和地域  
ケアプラザ

日	月	火	水	木	金	土	
				<b>1</b> さばの香味ダシ かぼちゃの白ごま煮 玉ねぎの梅和え ご飯 味噌汁 フルーツ 510kcal ゆずようかん	<b>2</b> 鶏肉の甘辛炒め 麩と野菜の煮物 ほうれん草の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 540kcal 杏仁豆腐(フルーツ)	<b>3</b> 豚肉と冬瓜の煮物 きんぴらごぼう ポテトサラダ ご飯 味噌汁 漬物 565kcal バームクーヘン(チョコ)	<b>4</b> 冷やしなめこそば さつま揚げの煮物 海藻サラダ ご飯(小) 500kcal もみじまんじゅう
<b>5</b> 白身魚のバーベキューソース カリフラワーのソテー スナッフえんどうとチーズのサラダ ご飯 ポタージュース 漬物 515kcal フルーツのパウンドケーキ	<b>6</b> 鶏肉の山椒焼き なすの土佐煮 小松菜のピーナッツ和え 枝豆ご飯 すまし汁 563kcal レモンケーキ	<b>7</b> ちらし寿司 かぼちゃの煮物 豚しゃぶサラダ とうもろこし汁 フルーツ(オレンジ) 521kcal 香リンゴゼリー(フルーツ)	<b>8</b> 揚げ豆腐のかに風味あんかけ きのごソテー ほうれん草のわさび和え ご飯 いわしのつみれ汁 漬物 540kcal ハバロアソーストロベリー(ストロベリーソース)	<b>9</b> カレイの甘酢照り焼き 鶏レバーのしぐれ煮 さつま芋のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 521kcal ミニバックカスタードワッフル	<b>10</b> 塩レモン焼きそば 里芋の煮ころかし スナッフえんどうの和え物 もずくのかきたま汁 548kcal しっとりどら焼き(こしあん)	<b>11</b> たらのおニオンソース 根菜の煮物 おくらの和風マヨ和え ご飯 味噌汁 フルーツ 508kcal 紅茶のロールケーキ	
<b>12</b> 鶏肉のカレー炒め 切干大根煮 黒豆もやしの和え物 ご飯 和風スープ 漬物 502kcal バームクーヘン	<b>13</b> 和風ハンバーグ 大豆の煮物 オニオンサラダ ご飯 味噌汁 漬物 533kcal スイカ	<b>14</b> 白身魚のフライ ピーマンと竹輪の炒め物 大根サラダ ご飯 味噌汁 漬物 577kcal スイカ	<b>15</b> とんこつラーメン いか団子の煮物 チンゲン菜の和え物 ご飯(小) 484kcal スイカ	<b>16</b> メバルの煮付け じゃが芋のそぼろあん スナッフえんどうのサラダ ご飯 けんちん汁 フルーツ 516kcal スイカ	<b>17</b> 鶏団子と夏野菜のラタトゥイユ 春巻き かぼちゃサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 633kcal スイカ	<b>18</b> ポークカレーライス フロッキーのソテー 黒豆もやしのサラダ コンソメスープ 福神漬け フルーツヨーグルト 597kcal スイカ	
<b>19</b> 焼きそば シュウマイ ほうれん草の和え物 ご飯(小) 味噌汁 漬物 522kcal スイカ	<b>20</b> タコライス風 人参しいし もずくと豆腐のサラダ 和風スープ フルーツ 532kcal ストロベリーゼリー(フルーツ)	<b>21</b> レモンガーリックチキン キャベツのソテー おくらのごま和え ご飯 味噌汁 漬物 564kcal 杏仁豆腐(フルーツ)	<b>22</b> あじの梅おろしかけ 肉じゃが 小松菜の辛子和え ご飯 味噌汁 フルーツ 543kcal バームクーヘン(チョコ)	<b>23</b> 冷やし風とうもろこし かぼちゃの煮物 黒豆もやしのナムル ご飯(小) 531kcal レモンケーキ	<b>24</b> 豚かつ 竹輪の磯辺炒め 玉ねぎの和え物 ゆかりご飯 味噌汁 520kcal もみじまんじゅう	<b>25</b> うなぎの柳川風煮 なすの煮びたし わかめときゅうりの酢の物 ご飯 冬瓜と生姜のすまし汁 漬物 520kcal 青梅ようかん	
<b>26</b> 厚揚げとひき肉の味噌炒め さつま芋の煮物 チンゲン菜の和え物 ご飯 和風スープ 漬物 566kcal しっとりどら焼き(こしあん)	<b>27</b> 白身魚のオーロラソースかけ きのごソテー バンバンジー風サラダ ご飯 ポタージュース 漬物 513kcal バームクーヘン	<b>28</b> カレーうどん 大豆の煮物 切干大根のサラダ ご飯(小) フルーツ 563kcal ハバロアソーストロベリー(ストロベリーソース)	<b>29</b> 鶏肉の塩麹焼き 冬瓜のあんかけ おくらのピーナッツ和え ご飯 味噌汁 漬物 522kcal ふんわりバターケーキ	<b>30</b> 豆腐とツナのチャンプルー 里芋の煮物 ほうれん草と干しエビの和え物 ご飯 和風スープ 漬物 516kcal 香リンゴゼリー(フルーツ)	<b>31</b> たらのごま風味焼き ミニコロッケ カリフラワーのマリネ ご飯 味噌汁 フルーツ 519kcal ミニバックカスタードワッフル		