



2026年 7月 予定献立表



2026		朝食		昼食			夕食		
日	曜日	和食	洋食	主菜	小鉢	汁物等	主菜	小鉢	汁物等
1	水	カリフラワーのカレーソテー	夏	冷やし中華からあげ ベジフル冷しうどん	春巻き	マロンババロア	さばフライ 豚の和風マリネ	切干大根のピリ辛炒め 白身フライ 大根サラダ	豚汁
2	木	さつまいもサラダ		タルタルハンバーグ 鶏肉の味噌炒め	ところてんの中華和え	すまし汁	ヒレカツカレー とろ〜り半熟卵カレー	シーフードマリネ コロッケ ミックスサラダ	コンソメスープ デザート
3	金	もやしとニラのソテー	夏	りんごジャムが決め手！豚の味噌漬け 回鍋肉	きゅうりの香味だれ	コンソメスープ	鶏のチリソース揚げ 豚肉の黒こしょう炒め	オクラのおろし和え	中華スープ
4	土	スグン'レック'		焼豚炒飯 コリアンミートライス	南瓜コロッケ	中華スープ 杏仁フルーツ	豚肉のガーリックペッパーソテー 豚肉のスタミナ炒め	夏野菜のサラダ	味噌汁
5	日	春雨中華サラダ		ピリ辛味噌ラーメン インディアン焼そば	鶏の磯辺揚げ	オレンジ	ポークソテー マスタードソース 豚肉のぼん炒め	カリフラワーのカレーマヨ	コンソメスープ
6	月	ひじき炒め	夏	フライドチキン 梅肉味の酢鶏	牛蒡の卵とじ	わかめスープ	鶏肉の甘酢ソース 肉団子と白菜の煮込み	南瓜のそぼろ煮 鶏の塩唐揚げ コーンサラダ	ひじきのかき玉スープ
7	火	小松菜ときのこの中華炒め		七タ鶏飯	七タ 星のコロッケ	セタそうめん セタゼリー	鶏肉の柚子味噌焼 豚バラと大根のべっこう煮	竹輪の和え 鶏の天ぷら チーズサラダ	ゴマ風味スープ
8	水	ミートオムレツ	夏	肉みその担々混ぜ麺 カリカリ梅の豚しゃぶうどん	竹輪のあけぼの揚げ	クロレラ	白身魚と夏野菜の南蛮 ぶりの山椒焼	油揚げとまよしのきムチ炒め 白身フライ ミックスサラダ	ピリ辛けんちん汁
9	木	エスニック春雨	夏	豚の塩麹漬け焼き カツオ煮るゴーヤチャンプルー	美ら海育ち！沖縄産もずく酢	すまし汁	お楽しみメニュー		
10	金	じゃが玉	夏	鶏天	もやしとコーンのカレー和え	味噌汁	豚肉のニラピカタ 豚肉とにんにく炒め	アロカリのおかか和え	味噌汁
11	土	もやしの挽肉炒め		チキン山賊焼 豚とヤングコーンのピリ辛炒め	山菜のみぞれ和え	オニオンスープ	豚肉と茸のゴママヨ炒め&白身フライ	春雨サラダ	わかめスープ
12	日	オクラの菜種和え		ジャージャー麺 ぶっかけうどん	チーズ春巻	バナナ	鶏肉の味噌マヨ焼き こんにゃく入り肉野菜炒め	サクサク大根サラダ	かき玉汁
13	月	厚焼き卵	夏	愛知風みそかつ丼	和風サラダ	すまし汁 クロレラ	ねぎ塩だれハンバーグ カレー豆腐	麻婆茄子 ミニメンチカツ 大根サラダ	わかめスープ
14	火	拌三絲		チキンソテージャポネース 鶏肉のカキ油炒め	ゴーヤとごぼうのサラダ	卵のスープ	豚肉の中華風ステーキ ごろっと夏野菜の酢豚	うの花サラダ 豚天 コーンサラダ	味噌汁
15	水	肉団子の旨煮	夏	冷製☆レタスと蒸し鶏のゆず塩ラーメン シンビ辛！麻婆ラーメン	ミニメンチカツ	デザート	白身魚のピカタ アジの枝豆カレーマヨ焼き	にら玉 コロッケ ミックスサラダ	けんちん汁
16	木	マセドアンサラダ	夏	ハワイアンBBQチキン 肉団子の甘酢あんかけ	ソース焼もやし	味噌汁	鶏のマスタード焼 豚と麩の卵とじ	茄子の揚げ浸し 鶏の唐揚げ 和風サラダ	中華スープ
17	金	春雨ソテー	夏	チキンカレー にらとチキンのカレー	エッグサラダ	卵のスープ 青リンゴゼリー	チキンチャップ 和風ホイコーロ	ビーフソテー	コンソメスープ
18	土	鶏じゃが		豚肉の柚子味噌焼 ピリ辛八宝菜	ツキコンの炒め煮	ゴマ風味スープ	鶏のごま天ぷら 牛と牛蒡のしぐれ煮	竹輪の炒り煮	味噌汁
19	日	コーンハムソテー		味噌ラーメン 塩焼そば	鶏の磯辺揚げ	オレンジ	豚肉の竜田揚げ 豚塩だれ焼肉	マカロニサラダ	わかめスープ
20	月	スパゲティサラダ		生姜焼丼 牛丼	ごぼうのおかか煮	味噌汁 クロレラ	豚のクルクル焼 肉じゃが	春雨と胡瓜の酢の物	コンソメスープ
21	火	キャベツのおかか和え	夏	新潟風カレー風味から揚げ	冬瓜のそぼろあん	わかめスープ	塩麹のポークソテーレモンのポンソース 鶏肉と白菜のクリーム煮	ビーンズサラダ ヒレカツ ミックスサラダ	赤だし
22	水	オーロラポテトサラダ	夏	関西風冷やしきつねうどん 茄子の揚げ浸し 冷たいそば	串カツ	ピーチゼリー	あじフライのさっぱりコチジャンソース 白身魚の麻婆あんかけ	梅きんぴらでござう 白身フライ コーンサラダ	さつま汁
23	木	洋風旨煮	夏	ラタトゥイユで食べるSOYバーグ えのき麻婆豆腐	もやしとニラのナムル	コンソメスープ	ギョーザカレー ハッシュドポテトカレー	かぼちゃとナッツのサラダ コロッケ チーズサラダ	コンソメスープ フルーツカクテル
24	金	野菜炒め	夏	チキンハニーマスタード焼き 鶏肉と夏野菜の塩こじレモン炒め	小松菜ごま和え	すまし汁	豚肉の山賊焼き 豚とじゃがの煮込み	水菜ときのこのサラダ	かき玉汁
25	土	もやしの中華和え		スタミナ炒飯 あんかけチャーハン	ヒレカツ	きのこスープ 杏仁フルーツ	鶏肉のピリ辛マヨソース 豚となすの中華風カレー炒め	豆きんぴら	すまし汁
26	日	アロカリのゴマサラダ		丸天うどん 肉そば	竹輪の磯辺揚げ	バナナ	鶏のにんにく醤油焼 鶏と大根のべっこう煮	ゴーヤのさっぱりツナマヨサラダ	味噌汁
27	月	ベジタブルエッグ	夏	本格タコミートのタコライス すき焼き丼	茄子のそぼろあん	卵のスープ クロレラ	豚肉の照焼 大豆ミートとお揚げのチャプチェ	切干大根ごま酢和え 豚の磯辺揚げ 彩りサラダ	味噌汁
28	火	チンゲン菜のナムル		チーズメンチカツ&コロッケ 牛とじ	蓮根サラダ	味噌汁	鶏のコンマリ焼 豚肉の味噌炒め	オクラの和え物 鶏の天ぷら コーンサラダ	中華スープ
29	水	白菜のベーコン煮	夏	鶏ちく天冷やし柚子塩まぜうどん 豚しゃぶと水菜の薬味そば	鶏のゆかり揚げ	沖縄県産ソーダウォーターゼリー	白身魚の信州みそ天ぷら ぶりのしょうが煮	シェルマカロニサラダ 白身フライ ツナサラダ	豚汁
30	木	五目ビーフン	夏	ポークカレー ゴーヤとトマトの和風カレー	コロコロ豆腐サラダ	コンソメスープ デザート	ハンバーグ オニオンソース 豚肉と夏野菜の和風サラダ仕立て	ヨーグルトサラダ ミニメンチカツ ミックスサラダ	ミネストローネ
31	金	キャベツと卵のソテー	夏	鶏排〜ジューパイ〜【台湾】 焼肉風	夏野菜のピリ辛炒め	かき玉汁	鶏肉バーベキューソース 豚肉の辛味炒め	パン'ン'サラダ	味噌汁

* 主菜の上段黒字がA食、下段赤字がB食です。夕食の小鉢は3種類から1つ選べます。
材料仕入れの都合により献立の変更があります。ご了承ください。