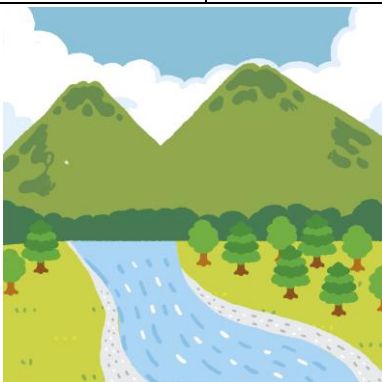


すこやか I 常食 献立だより 2026年7月



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付							
朝	7月2日(木)昼食 たこ飯 半夏生	7月7日(火)昼食 七タソーメン 七夕	ごはん 5品目具材の玉子焼き キャベツとパプリカのりんごドレサラダ 味噌汁(小松菜・人参)	ごはん 照り焼き風肉団子 納豆 味噌汁(白菜・白ねぎ)	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	ごはん レモンチキン 白菜と油揚げのナムル和え 味噌汁(大根・あさり)	ごはん かに玉 大根とコーンの香味ドレサラダ 味噌汁(白菜・かまぼこ)
昼			ごはん メンチカツ/エビフライ(マスタードタルタルソース) しろなとツナのソテー 味噌汁(大根・わかめ) 洋なし缶のはちみつジュレ エネ 635 kcal 蛋白 17.2 g 脂質 24.7 g 食塩 2.35 g ムースシュー	たこ飯 ホッケの塩麹焼き ひじきとちくわの煮物 もやしとコーンの和風ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・しめじ) エネ 459 kcal 蛋白 29.7 g 脂質 8.4 g 食塩 3.01 g ムース(いちご)	ごはん 蒸し鶏(ごまソース) なすの揚げ浸し 大根と平天の和え物 味噌汁(油揚げ・人参)麦白味噌仕立て エネ 488 kcal 蛋白 21.6 g 脂質 15.4 g 食塩 1.69 g	ごはん・のり佃煮 白身魚の生姜煮 れんこんと豚肉の金平 キャベツとなめこのピリ辛和え 味噌汁(豆腐) エネ 486 kcal 蛋白 25.1 g 脂質 13.5 g 食塩 1.89 g	ごはん ホリの香草焼き(オニオンソース) 大豆と鶏肉のトマト煮 ほうれん草とちくわのピーナッツ和え 味噌汁(じゃがいも・しめじ) いりこ風味 エネ 485 kcal 蛋白 27.1 g 脂質 12.4 g 食塩 2.48 g
お	半夏生は雑節の一つで、夏至から数えて約11日目にあたる日です。この頃は田植えを終える目安とされ、農作業の節目として大切にされてきました。	七タソーメンは、七夕に食べられる行事食で、無病息災や技芸上達を願う意味が込められています。ソーメンの細く長い形が、天の川や織姫の織り糸に見立てられており、願い事が天に届くようにという思いが表現されています。	ごはん 焼きあじの南蛮漬け れんこんと油揚げの煮物 白菜と大根葉の麦味噌和え 味噌汁(里芋・しいたけ) 白味噌仕立て	ごはん 豚大根 やっこ(醤油) 味噌汁(じゃがいも・キャベツ) いりこ風味 高菜炒め	ごはん さばの味噌煮 キャベツと豚肉の炒め物 いんげんのおから和え かきたま汁	ごはん ハンバーグ(きのこソース) うまい菜のたらこマヨサラダ 味噌汁(里芋・もやし) ヨーグルトのはちみつソースかけ	ごはん 豚肉のバター醤油炒め いかふくさ焼き もやしとちりめんの塩ごま和え 味噌汁(絹揚げ・玉ねぎ)
日付	6	7	8	9	10	11	12
朝	ごはん チキンピカタ 小松菜の豆乳和え 味噌汁(里芋・キャベツ)	ごはん ブレーンオムレツ(クリームソース) いんげんとパプリカのおからサラダ 味噌汁(大根・しいたけ)	ごはん 鶏つみれの煮物 白菜の塩しモンドレサラダ 味噌汁(油揚げ・大根葉)	ごはん スクランブルエッグ(ケチャップ) アスパラの香味ドレサラダ 味噌汁(ほうれん草・あさり)	ごはん 玉子焼き チンゲン菜の麦味噌和え 味噌汁(里芋・白ねぎ)	きのこ雑炊 絹揚げのそぼろ煮 ポテトサラダ 昆布佃煮	ごはん 千草焼き キャベツのピーナツドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・しめじ)
昼	ごはん 肉団子の中華あんかけ 一口がんもの煮物 白菜と平天の梅かつお和え 味噌汁(えのき・人参)白味噌仕立て	発注しない 七タソーメン 豚肉の塩ダレ炒め もやしの和え物	ボークカレー ブロッコリーの洋風お浸し マンゴー缶	ごはん タッカルビ ふかしじゃがいも(ウイナー) 大根のわさび和え 味噌汁(しいたけ・わかめ)	サラダ寿司 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 赤だし(ごぼう・玉ねぎ) フルーツ(パイナップ缶・白桃缶)	ごはん さばの照り焼き やっこ(味噌ダレ) いんげんと平天の白ごま和え すまし汁(白菜・わかめ)	ごはん 鶏の唐揚げ 小松菜とツナの炒め物 白菜とちくわのピリ辛和え 味噌汁(かぼちゃ)いりこ風味
お	手作りマドレーヌ 牛乳	手作り和菓子(織姫の恋)	クリームフッセ 牛乳	手作り酒まんじゅう	ムース(プリン)	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	手作りスイートポテト 牛乳
夕	ごはん いわしの山椒煮 大根と豚肉の塩だしとろみ炒め スパゲティサラダ 味噌汁(あさり・油揚げ)	ごはん 鶏肉のみそ焼き キャベツとツナの炒め物 さつまいものサラダ さくら漬け	ごはん 赤魚のあんかけ 絹揚げの煮物 キャベツとちくわのごまドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・人参)	ごはん さけの若狭焼き なすの田舎煮 もやしと平天のハンパンドレサラダ 味噌汁(白菜・絹揚げ)	ごはん ホキの唐揚げ(和風あん) ひじきと油揚げの煮物 キャベツとコーンのマヨサラダ 味噌汁(大根・もやし)	ごはん 豚肉の香味炒め 金時豆煮 冷やし冬瓜 味噌汁(キャベツ・人参)	ごはん 白身魚の生姜煮 もやしと豚肉の炒め物 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根)
曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	13	14	15	16	17	18	19
朝	ごはん 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) 味噌汁(もやし・わかめ)	ごはん 白身魚のつみれ(柚子) キャベツとコーンの大葉ドレサラダ 味噌汁(あさり・絹揚げ)	ごはん カニカマ入りだし巻き卵 納豆 味噌汁(白ねぎ・人参)	ごはん 白身魚揚げの煮物 うまい菜の白ごま和え 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	ごはん チキンナゲット(トマトソース) 白菜と油揚げのナムル和え 味噌汁(ほうれん草・人参)	ごはん ほうれん草オムレツ カリフラワーのバジルドレサラダ 味噌汁(あさり・油揚げ)	ごはん メスケの焼き浸し 大根の大葉ドレサラダ 味噌汁(白菜・白ねぎ)
昼	海鮮焼きそば 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 大根と鶏肉のごまドレサラダ 味噌汁(里芋・しいたけ) 白味噌仕立て	親子丼 大豆とこんにゃくの煮物 揚げなすの甘酢和え 味噌汁(じゃがいも・白菜) いりこ風味	ごはん・梅ひしお 白身魚の煮付け 卵の花 チンゲン菜のお浸し 味噌汁(ソーメン・花麴)	お好み焼き(豚肉) 絹揚げとグリーンピースの煮物 もやしとちりめんの和風ドレサラダ 味噌汁(白菜・しめじ)	ごはん かれいの山椒煮 豚肉の和風炒め 小松菜のおからサラダ 味噌汁(なす)	ごはん 蒸し鶏(洋風香味ソース) 大根と豚肉の煮物 キャベツとちくわのピーナツドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・絹揚げ)	ごはん 豚肉の生姜炒め やっこ(醤油) もやしと平天のごまドレサラダ 味噌汁(かぼちゃ)
お	手作りあんシュウ(よもぎあん)	ムース(りんご)	手作りベリーハウンドケーキ(ブルーベリー) 牛乳	もっちりたい焼きクリーム 牛乳	手作りみるくまんじゅう(白あん)	手作りキャラメルマドレーヌ 牛乳	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)
夕	ごはん 肉じゃが(豚肉) 白菜と鶏肉の塩だしとろみ炒め 味噌汁(チンゲン菜・油揚げ) 寒天とフルーツ缶の盛合せ	ごはん 赤魚の西京焼き 金平ごぼう かぼちゃのサラダ すまし汁(えのき・ほうれん草)	ごはん 回鍋肉 肉シュマイ 大根とちくわの香味ドレサラダ 中華スープ(ザーサイ・コーン)	ごはん 焼きぶりの南蛮漬け 切干大根と豚肉の煮物 玉子どうふ 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	ごはん 合鴨スモークスライス 里芋のそぼろ煮 味噌汁(大根・平天)白味噌仕立て パイナップ缶のオレンジジュレ	ごはん ホキの揚げ浸し 枝豆がんともの煮物 おくらのとろろ和え 味噌汁(玉ねぎ・もやし) 麦白味噌仕立て	ごはん 白身魚の煮付け キャベツとツナの炒め物 ブロッコリーとコーンの和え物 味噌汁(しいたけ・わかめ)
日付	20	21	22	23			7月20日(月)昼食 銀ひらすのグリル 海の日 
朝	ごはん ハムチーズピカタ 小松菜としいたけのピリ辛和え 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁(油揚げ・大根葉)	ごはん お魚厚揚げの煮物 白菜とにらの麦味噌和え 味噌汁(人参・しめじ)	ごはん 鶏つみれの煮物 大根とちくわの和風ドレサラダ 味噌汁(しろな・玉ねぎ)			海の日は、「海の恵みに感謝する日」とされ、魚介を使った料理や、海をイメージしたメニューがよく楽しまれています。海の日メニューは銀ひらすに地中海をイメージしたトマトソースをかけたグリル料理です。トマトの爽やかな酸味をお楽しみ下さい。
昼	ごはん 銀ひらすのグリル(地中海風ソース) ペーコンと枝豆の塩バターソテー 味噌汁(じゃがいも・人参) ミルク寒天とフルーツ缶の盛合せ エネ 539 kcal 蛋白 24.7 g 脂質 16.9 g 食塩 1.71 g	ごはん さわらの生姜煮 キャベツと平天の炒め物 ブロッコリーのアイランドレ和え 味噌汁(おくら・おつゆ麴) エネ 479 kcal 蛋白 21.6 g 脂質 14.2 g 食塩 1.9 g	ごはん えびシューマイ もやしのハンパンドレサラダ 味噌汁(ごぼう・わかめ)白味噌仕立て エネ 570 kcal 蛋白 20.7 g 脂質 18.6 g 食塩 2.77 g	ごはん 赤魚の山椒焼き 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 いんげんとコーンのスローサラダ 味噌汁(ソーメン・花麴)いりこ風味 エネ 540 kcal 蛋白 30.3 g 脂質 14.8 g 食塩 3.09 g			
お	しっとりどら焼き(カスタード)	手作り抹茶シフォンケーキ 牛乳	マロンクリームワッフル	ムース(オレンジ) 牛乳			
夕	ごはん 鶏肉のやわらか煮 れんこんと豚肉の金平 白菜のレモン風味 味噌汁(絹揚げ・大根) いりこ風味	ごはん 豚かつのおろしあんかけ 大豆とちくわの煮物 味噌汁(もやし・しいたけ) きざみ高菜	ごはん ホッケのたれ焼き ひじきとかんぴょうの煮物 キャベツと油揚げの白ごま和え 豚汁(豚肉・里芋・白ねぎ)	ごはん 擬製豆腐 じゃがいもと平天の旨煮 味噌汁(キャベツ・大根葉) みかん缶			
曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付					24	25	26
朝	7月24日(金)昼食 夏野菜カレー	7月26日(日)昼食 うな井 土用の丑の日	7月30日(木)昼食 越前おろしそば [福井県郷土料理]		ごはん ミートオムレツ チンゲン菜と油揚げのピーナツ和え 味噌汁(大根・あさり) パン(クロワッサン・ロールパン) 夏野菜カレー ブロッコリーとツナの香味ドレ和え 手作りすいかゼリー	青菜雑炊(ほうれん草) 筑前煮 いんげんと平天の豆乳和え 金時豆煮	ごはん だし巻き卵 大根とちくわの中華ドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)
昼							うな井 白菜と鶏肉の煮物 赤だし(もやし・大根葉) 胡瓜の浅漬け
お	夏野菜カレーは旬を迎える野菜を使った料理です。夏野菜は水分やビタミン、ミネラルなどが含まれ、体の熱を和らげたり、夏バテ予防に役立つとされています。	土用の丑の日にうなぎを食べる習慣は、江戸時代中期に始まったとされています。夏に売れにくかったうなぎ屋のために「丑の日に“う”のつく食べ物を食べるとよい」と宣伝したことがきっかけだそうです。	福井県の郷土料理として知られる越前おろしそばは、さっぱりとした味わいが特徴の冷たいそばです。大根おろしを使い、暑い季節でも食べやすく、さっぱりとしながらも満足感のある一品です。		手作りあんシュウ(こしあん)	フィナンシェ(プレーン)	手作りいちごマドレーヌ
夕					ごはん 白身魚の味噌煮 キャベツと豚肉の炒め物 マカロニサラダ とろろ汁	ごはん 豚肉の野菜炒め いわしつみれの煮物 キャベツのレモンドレサラダ 味噌汁(里芋・わかめ) 白味噌仕立て	ごはん 鶏肉の梅風味焼き れんこんと豚肉の炒り煮 さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(油揚げ・白ねぎ)
日付	27	28	29	30	31		
朝	ごはん 擬製豆腐 うまい菜とかまぼこのごまドレサラダ 味噌汁(キャベツ・人参)	ごはん チキンナゲット(ケチャップ) しろなのおから和え 味噌汁(わかめ・白ねぎ)	ごはん 中華風だし巻き卵 ブロッコリーの麦味噌和え 味噌汁(大根・玉ねぎ)	ごはん プレーンオムレツ(きのこソース) いんげんのピーナッツ和え 味噌汁(白菜・かまぼこ)	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ アスパラの和風ドレサラダ 味噌汁(大根・大根葉)		
昼	ごはん 豚肉の和風炒め かぼちゃの含め煮 味噌汁(チンゲン菜・絹揚げ) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	ごはん・鯛味噌 ホッケの塩麹焼き 切干大根と鶏肉の煮物 冷やし冬瓜 味噌汁(あさり・油揚げ) 白味噌仕立て	ごはん 焼き肉風 いかふくさ焼き 白菜となめこの梅和え 味噌汁(小松菜・人参) いりこ風味	越前おろしそば[福井県郷土料理] 豚肉と絹揚げの炒め煮 コールスローサラダ	ごはん さばの南部焼き なすの味噌炒め かぼちゃのサラダ すまし汁(ほうれん草・しいたけ)		
お	ワッフル 牛乳	手作り和菓子(星くず)	手作りみるくまんじゅう(抹茶)	ムース(パイナップル)	ドームケーキ(チョコ)		
夕	ごはん 白身魚フライ(中濃ソース) 大豆煮 白菜の洋風お浸し 味噌汁(大根・ごぼう)	ごはん ハンバーグ(和風ソース) ひじきと平天の炒り煮 カリフラワーといんげんのバジルドレサラダ 味噌汁(かきたま汁)	ごはん さわらの照り焼き もやしと鶏肉の炒め物 スパゲティサラダ 味噌汁(豆腐)	ごはん 油淋鶏(ユウリンチー)(油淋ソース) ごぼうと油揚げの煮物 味噌汁(もやし・じゃがいも) 杏仁豆腐とフルーツ缶の盛合せ	ごはん 豚肉の山椒煮 キャベツとあさりの炒め物 胡瓜の酢の物 味噌汁(おくら・巻麴)		