

ドリーム I 常食 献立だより 2026年7月



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付			1	2	3	4	5
朝	7月2日(木)昼食 たご飯 半夏生	7月7日(火)昼食 七タソウメン 七夕	テーブルロール 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 カルシウムミルク	チョコクリームパン 照り焼き風肉団子 豆と鶏肉のスープ 牛乳	食パン ボロニアソーセージ カリフラワーと豚肉のトマトスープ 牛乳	バターロール レモンチキン 大根とウインナーのスープ 牛乳	いちごジャムパン かに玉 白菜とベーコンのスープ 牛乳
			ごはん メンチカツ/エビフライ(マスタードタルソース) 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	たご飯 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) ★炊き込みご飯★	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	ごはん 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)	ごはん ホキの香草焼き(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) いろこ風味
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。	七タソウメンは、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。ソウ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。	誕生日ケーキ コーヒー ★誕生日おやつ★	いしやきいもと桃山	手作りきなこシフォンカップケーキ	手作り冷やししるこ	手作りあんシュー(栗あん)
夕			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	ごはん 豚大根 やっこ(醤油) 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	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 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
計			エネ 1510 kcal 蛋白 59.5 g 脂質 45.7 g 食塩 6.24 g	エネ 1422 kcal 蛋白 65.9 g 脂質 40.8 g 食塩 7.3 g	エネ 1435 kcal 蛋白 62.8 g 脂質 57.3 g 食塩 6.3 g	エネ 1505 kcal 蛋白 59 g 脂質 47.5 g 食塩 6.35 g	エネ 1467 kcal 蛋白 63.1 g 脂質 52 g 食塩 6.73 g
日付	6	7	8	9	10	11	12
朝	食パン チキンピカタ 小松菜と豚肉のカレースープ 牛乳	チキングラタンパン プレーンオムレツ(クリームソース) カリフラワーとウインナーのスープ 牛乳	テーブルロール 鶏つみれの煮物 白菜の塩レモンドレサラダ コーヒー牛乳	ヨーグルト蒸しパン スクランブルエッグ(ケチャップ) クラムチャウダー 牛乳	食パン だし巻き卵 里芋と鶏肉の豆乳スープ 牛乳	バターロール ポテトサラダ 大根と豚肉のスープ 牛乳	ココアパン 千草焼き キャベツのピーナツドレサラダ カルシウムミルク
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	七タソウメン 豚肉の塩ダレ炒め もやしの和え物 ★季節のメニュー★	ポークカレー ブロッコリーの洋風お浸し マンゴー缶 ★カレーライス★	ごはん タッカルビ ふかしじゃがいも(ウインナー) 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(パイン缶・白桃缶) ★季節のメニュー★	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)いろこ風味
お	手作りマドレーヌ	豆乳カステラ	クリームブッセ	手作り酒まんじゅう	しっとりどら焼き(カスタード)	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	手作りスイートポテト
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	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 洋なし缶	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	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ドレサラダ	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	ごはん 豚肉の香味炒め 金時豆煮 冷やし冬瓜	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
計	エネ 1458 kcal 蛋白 52.2 g 脂質 51.8 g 食塩 7.58 g	エネ 1426 kcal 蛋白 56.2 g 脂質 46.9 g 食塩 6.76 g	エネ 1468 kcal 蛋白 60.1 g 脂質 43.9 g 食塩 5.6 g	エネ 1466 kcal 蛋白 59.5 g 脂質 45.4 g 食塩 6.58 g	エネ 1498 kcal 蛋白 56.8 g 脂質 52.7 g 食塩 6.96 g	エネ 1506 kcal 蛋白 57 g 脂質 48.4 g 食塩 5.88 g	エネ 1484 kcal 蛋白 64.2 g 脂質 49.6 g 食塩 5.97 g