



7月 献立一覧表

2026年7月 [高山ちどり]

			1(水)	2(木)	3(金)	4(土)	5(日)
朝食			◎洋定食 丸ロール ウインナーのマスタードソース ポテトサラダ 牛乳	◎和定食 中華粥 肉団子の煮物 マスカットゼリー 牛乳	◎洋定食 レーズントッパ からし菜のソテー うの花サラダ 牛乳	◎和定食 青菜粥 白菜の炒り煮 グレープゼリー 牛乳	◎洋定食 食パン・いちごジャム ポテトソテー トマトパンネサラダ 牛乳
昼食			◎お一日 赤飯 あじの塩麹焼き 野菜つみれの煮物 ほうれん草の土佐酢和え 赤出汁	ごはん 鶏肉の五目炒め かぼちゃコロッケ ごぼうサラダ 花麩のすまし汁	◎A×ニュー 豚肉の中華味噌炒め(回鍋肉) ◎B×ニュー 白身魚の甘酢あんかけ ◎共通料理◎ ごはん 海老シューマイ マンゴー杏仁 たまごの中華スープ	ごはん 揚げ鶏のネギソース ゴーヤチャンプル 切干大根のサラダ とろろ昆布のすまし汁	ごはん 白身魚(メバル)の柚子香煮 しろ菜の炒め物 冬瓜の冷やし鉢 ☆豆苗のみそ汁
中間食			厚切りバウム	抹茶プリン	パンケーキ (きなこ&黒糖蜜)	珈琲クリームワッフル	おかしなバナナ
夕食			ごはん 豆腐ステーキ 大根の炒り煮 インゲンのドレッシング和え	ごはん オープンオムレツ マカロニのクリーム煮 ブロッコリーサラダ	ごはん 赤魚の生姜煮 和風スパゲティ チンゲン菜のゆかり和え	ごはん ぶりの香味焼き ☆かぼちゃのいとし煮 ☆もやしの和え物	ごはん 厚揚げとひき肉の旨煮 竹輪のカレー風味炒め 小松菜のごま和え



7月 献立一覧表

2026年7月 [高山ちどり]

	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)	12(日)
朝食	◎洋定食 黒糖食パン スクランブルエッグ カリフラワーのサラダ 牛乳	◎和定食 わかめ雑炊 がんもの煮物 青りんごゼリー 牛乳	◎洋定食 ロールパン 小松菜のソテー オニオンサラダ 牛乳	◎和定食 芋粥 キャベツの炒め物 アセロラゼリー 牛乳	◎洋定食 食パン・りんごジャム 茄子の中華煮 もやしの野菜ドレッシング 和え 牛乳	◎和定食 五目雑炊 イカ団子の煮物 マスカットゼリー 牛乳	◎洋定食 レーズントースト マカロニのケチャップ煮 ツナサラダ 牛乳
昼食	◎Aメニュー たらの揚げ浸し ◎Bメニュー 鶏肉のしょうゆ麴焼き ◎共通料理◎ ごはん ほうれん草の香味炒め 冷奴 玉ねぎのみそ汁	◎セタ 稲荷寿司 セタそうめん 茄子のそぼろあんかけ	ごはん 照り焼きハンバーグ 金平ごぼう スパゲティサラダ 花麴のすまし汁	ごはん ぶりの山椒焼き 高野豆腐の含め煮 オクラのポン酢和え かぼちゃのみそ汁	◎郷土料理(鳥取県) どんどうけ飯 あじの梅香煮 冬瓜の銀あん 黄桃缶 春雨茶碗蒸し	木の葉丼 ☆さつま芋のレモン煮 ほうれん草の辛子和え わかめのみそ汁	ごはん 鶏じゃが からし菜の炒め物 カリフラワーのサラダ 渦巻き麴のみそ汁
中間食	苺のムースケーキ	◎セタデザート 笹まんじゅう	ソフトシュークリーム	やわらかおかき(砂糖醤油)	ドームケーキ(いちご)	ミニロールケーキ(マンゴー)	プリン
夕食	ごはん 豚肉の甘辛炒め ☆さつま芋の甘煮 人参サラダ	ごはん 白身魚のタルタル焼き 大豆のトマト煮 コールスローサラダ	ごはん さわらの煮付け 玉子焼き ブロッコリーのおかか和え	ごはん 蒸し鶏のバンバンジーソース(冷) 春巻き チンゲン菜のナムル	ごはん 豚肉の柚子胡椒炒め ひじきの炒め煮 ポテトサラダ	ごはん 肉味噌豆腐 竹輪の甘辛炒め 大根の浅漬け	ごはん さばの塩焼き レンコンのあおさ炒め パプリカの塩だれ和え



7月 献立一覧表

2026年7月 [高山ちどり]

	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)	19(日)
朝食	◎洋定食 丸ロール ブロッコリーのマスタード炒め うの花サラダ 牛乳	◎和定食 青菜粥 もやし炒め グレープゼリー 牛乳	◎洋定食 食パン・いちごジャム ポトフ風 トマトペンネサラダ 牛乳	◎和定食 味噌雑炊 チンゲン菜の中華炒め ももゼリー 牛乳	◎洋定食 黒糖食パン 肉団子のケチャップ煮 オクラの青じそドレッシング和え 牛乳	◎和定食 中華粥 カリフラワーの炒め物 アセロラゼリー 牛乳	◎洋定食 ロールパン ほうれん草のコンソメ煮 スパゲティサラダ 牛乳
昼食	ごはん コロッケ＆海老フライ 切干大根の炒め煮 小松菜のゆず和え 花麩のすまし汁	◎Aメニュー 豚肉と温野菜のごまダレ ◎Bメニュー さわらの西京焼き ◎共通料理◎ ごはん ☆かぼちゃのいとこ煮 春雨の和え物 とろろ昆布のすまし汁	◎季節のお料理 新生姜ご飯 鶏肉の照り焼き 梅肉おろしがけ ゴーヤとビーフンの炒め物 たまご豆腐冷やし鉢 なめこの赤出汁	◎Aメニュー 豚肉のスタミナ炒め ◎面前提供(デイ・本館2階) 豚肉の生姜炒め ◎共通料理◎ ごはん 金平ごぼう ☆ほうれん草のおかか和え さつま芋のみそ汁	ごはん たらの南蛮漬け 白菜の炒め煮 ブロッコリーの塩昆布和え 麩のみそ汁	チキンカレー 福神漬け コーンサラダ ヨーグルト(ブルーベリーソース)	ごはん 赤魚の煮付け 玉子焼き 小松菜の辛子和え 揚げ玉とあおさのすまし汁
中間食	蒸しパン(静岡茶)	パンケーキ(きなこ&黒糖蜜)	しっとりどら焼き(こしあん)	水ようかん	珈琲クリームワッフル	厚切りバウム	クレープ(チョコ)
夕食	ごはん 鶏肉の香草焼き 白菜のクリーム煮 そら豆とハムのサラダ	ごはん あじのねぎソース 炒り豆腐 うまい菜のワサビ和え	ごはん 白身魚(カールサ)のマヨネーズ焼き からし菜のソテー 人参マリネ	ごはん 中華風玉子焼き(あんかけ) シューマイ インゲンのごま和え	ごはん 肉豆腐 うまい菜の炒め物 マカロニサラダ	ごはん 白身魚の蒲焼き 大豆の煮物 大根のゆかり和え	ごはん 豚肉のオイスターソース炒め 茄子の煮物 ☆ピーマンの和え物



7月 献立一覧表

2026年7月 [高山ちどり]

	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)	26(日)
朝食	◎洋定食 食パン・りんごジャム からし菜のソテー オニオンサラダ 牛乳	◎和定食 五目雑炊 野菜のソース炒め マスカットゼリー 牛乳	◎洋定食 丸ロール カリフラワーのケチャップ煮 パプリカのサラダ 牛乳	◎和定食 わかめ雑炊 白菜の炒り煮 青りんごゼリー 牛乳	◎洋定食 黒糖食パン ポテトソテー 人参の青のりサラダ 牛乳	◎和定食 芋粥 チンゲン菜の中華煮 グレープゼリー 牛乳	◎洋定食 食パン・いちごジャム ズッキーニのコンソメ煮 マカロニサラダ 牛乳
昼食	卵とじうどん 厚揚げの煮物 しろ菜の土佐酢和え	ごはん 豚じゃが もやしのカレーソテー 黄桃缶 わかめのみそ汁	◎Aメニュー 麻婆豆腐 ◎Bメニュー エビのチリソース ◎共通料理◎ ごはん 大学芋 うまい菜の錦糸かけ 春雨の中華スープ	ごはん さわらの幽庵焼き がんもの含め煮 ☆小松菜のピーナツ和え 玉ねぎのみそ汁	ごはん 鶏肉のソテー(ハニーマスタードソース) スパゲティナポリタン インゲンのサラダ コンソメスープ	ごはん 白身魚(メルサ)のしょうゆ麹焼き 里芋のずんだあん カリフラワーのおかか和え そうめんのすまし汁	◎土用の丑 うな井 高野豆腐の含め煮 ほうれん草のごま酢和え 赤だし汁
中間食	おかしなバナナ	プリン	◎季節の和菓子 上生 朝顔	やわらかおかき(砂糖醤油)	蒸しパン(静岡茶)	ソフトシュークリーム	ミニロールケーキ(マンゴー)
夕食	ごはん ハンバーグ(ステーキソース) ズッキーニのトマト煮 レンコンサラダ	ごはん ぶりの山椒煮 冬瓜のカニカマあんかけ ほうれん草のごま味噌和え	ごはん あじの磯焼き 大根の煮物 オクラの梅和え	ごはん 豚肉の塩だれ炒め ひじきの炒め煮 ☆かぼちゃサラダ	ごはん 和風オープンオムレツ 白身フライ しろ菜のワサビ和え	ごはん お好み焼き 竹輪の甘辛炒め 小松菜のマヨネーズ和え	ごはん 肉団子のトマト煮 ☆ピーマンのソテー ごぼうサラダ



7月 献立一覧表

2026年7月 [高山ちどり]

	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)		
朝食	◎洋定食 レストラン 白菜のクリーム煮 胡瓜のマリネ 牛乳	◎和定食 味噌雑炊 イカ団子の煮物 ももゼリー 牛乳	◎洋定食 ロールパン マカロニのカレー煮 ブロッコリーの野菜ドレッシング和え 牛乳	◎和定食 青菜粥 キャベツの炒め物 アセロラゼリー 牛乳	◎洋定食 食パン・りんごジャム うまい菜のソテー ツナサラダ 牛乳		
昼食	ごはん 豚肉の五目炒め 茄子の煮浸し オクラの辛子和え あげのみそ汁	ごはん メンチカツ 炒めビーフン インゲンの塩昆布和え じゃが芋のみそ汁	ごはん 鶏肉のくわ焼き 大豆の煮物 ☆さつま芋サラダ 渦巻き麩のすまし汁	◎A×ニュー 白身魚のタルタル焼き ◎B×ニュー オープンオムレツ ◎共通料理◎ ごはん じゃが芋のデミグラス煮 パプリカサラダ コンソメスープ	チャーハン カニシューマイ ブロッコリーのピーナツ和え 中華スープ		
中間食	しっとりどら焼き(こしあん)	クレープ(チョコ)	抹茶プリン	ドームケーキ(いちご)	水ようかん		
夕食	ごはん さわらの南部焼き うまい菜の炒め物 冬瓜の冷やし鉢	ごはん 豆腐の和風あんかけ 金平ごぼう そら豆とハムのサラダ	ごはん たらしの生姜煮 人参しりしり 小松菜の酢味噌和え	ごはん 豚肉のポン酢炒め ちくわのかわり揚げ ごま豆腐	ごはん あじの照り焼き かぼちゃの甘煮 チンゲン菜のお浸し		