

7月の献立表(令和7年)

2025年度

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1 鶏肉のハニーマスタード焼き 高野豆腐の煮物 ほうれん草と大根のナムル 味噌汁 521 キロカロリー おやつ/ ブチクレープ	2 赤魚の塩麹焼き 茄子とピーマンの香味炒め 小松菜のおかかマヨ和え 味噌汁 494 キロカロリー おやつ/ いちごゼリー	3 鶏肉と根菜の煮物 ひじきとちくわの金平 キャベツの塩昆布和え 味噌汁 525 キロカロリー おやつ/ 喫茶 はりま	4 チンジャオロース 小松菜と切干大根の煮浸し きゅうりとハムの中華和え 清汁 566 キロカロリー おやつ/ 水ようかん	5 鯖のカレームニエル 青梗菜のオイスター炒め 茶碗蒸し 味噌汁 463 キロカロリー おやつ/ レアチーズケーキ
7 白身魚の天ぷら甘酢あんかけ 青梗菜と卵の炒め物 大根とオクラの和風サラダ 味噌汁 523 キロカロリー おやつ/ グレープゼリー	8 鶏肉の治部煮 平天の甘辛炒め インゲンのピーナツ和え ゆかりご飯・味噌汁 519 キロカロリー おやつ/ プリン	9 ゴーヤチャンプルー ほうれん草の煮浸し ポテトサラダ 七夕星ちらし・にゅうめん 557 キロカロリー おやつ/ シュークリーム	10 カレーライス 茄子の煮物 ヨーグルト和え 味噌汁 748 キロカロリー おやつ/ ドームケーキ(いちご)	11 赤魚の味噌煮 インゲンとベーコンのソテー 茶碗蒸し 味噌汁 503 キロカロリー おやつ/ チョコレートムース	12 肉団子と白菜の煮物 小松菜とツナの炒め物 切干大根のゴマドレサラダ 味噌汁 491 キロカロリー おやつ/ 焼きドーナツ(豆乳)
14 鶏肉と白菜の中華風煮 こんにゃく金平 小松菜と人参のナムル 味噌汁 481 キロカロリー おやつ/ 喫茶 はりま	15 ぶりの照り焼き 春巻き 白菜のツナサラダ 味噌汁 503 キロカロリー おやつ/ 水ようかん	16 柳川風煮 カリフラワーのカレーソテー きゅうりの酢の物 味噌汁 562 キロカロリー おやつ/ じゃがいも焼き	17 白身魚の香草焼き 厚揚げの煮物 茶碗蒸し 清汁 445 キロカロリー おやつ/ りんごゼリー	18 鶏肉と大根の煮物 竹輪とピーマンの金平 キャベツとかにかまのサラダ 味噌汁 514 キロカロリー おやつ/ ブチクレープ	19 鯖の蒲焼き 冬瓜のそぼろあんかけ ピーマンとひじきの梅おかか 味噌汁 538 キロカロリー おやつ/ 抹茶プリン
21 豚しゃぶおろしポン酢がけ しらたきと竹輪の炒め物 インゲンの胡麻和え 清汁 481 キロカロリー おやつ/ 紅茶ムース	22 鶏じゃが ほうれん草とベーコンのソテー カリフラワーサラダ 味噌汁 465 キロカロリー おやつ/ いちごゼリー	23 白身魚のチーズ&ハーブパン粉 里芋の炊き合わせ 茶碗蒸し 味噌汁 504 キロカロリー おやつ/ プリン	24 鶏肉のケチャップ炒め 白菜の煮浸し 小松菜サラダ 味噌汁 479 キロカロリー おやつ/ 焼きドーナツ(豆乳)	25 麻婆茄子 ひじき煮 青梗菜とツナのサラダ 味噌汁 515 キロカロリー おやつ/ シュークリーム	26 ハヤシライス スナックえんどうと卵のソテー コールスローサラダ 味噌汁 681 キロカロリー おやつ/ ドームケーキ(チョコ)
28 さばの竜田揚げ ピーマンと平天の炒め物 大豆サラダ 味噌汁 566 キロカロリー おやつ/ 夏祭り	29 豚肉と春雨の醤油炒め 青梗菜の煮浸し 茶碗蒸し 清汁 508 キロカロリー おやつ/ 夏祭り	30 肉団子の甘酢あんかけ 春雨中華風炒め 蒸し鶏のサラダ 味噌汁 604 キロカロリー おやつ/ レアチーズケーキ	31 牛肉としらたきのチャブチエ風 大根の炒め煮 青梗菜のごまマヨ和え 味噌汁 597 キロカロリー おやつ/ じゃがいも焼き	行事食 7/9は七夕メニューとして七夕星ちらし・にゅうめん、 7/19は土用の丑の日に食べると良いとされている ウリ科の食材(冬瓜)と「う」のつく調味料(梅)を使っ た献立になっています。	

7月のレクリエーション・行事のお知らせ

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1 足マッサージの日 グループハビリ	2 カラオケ グループハビリ	3 喫茶はりま グループハビリ	4 カラオケ グループハビリ	5 グループハビリ
7 カラオケ グループハビリ	8 顔のマッサージ 音楽療法	9 いなみ野学園 来演	10 カラオケ グループハビリ	11 足マッサージの日 グループハビリ	12 グループハビリ
14 喫茶はりま	15 カラオケ グループハビリ	16 カラオケ グループハビリ	17 足マッサージの日 グループハビリ	18 カラオケ グループハビリ	19 グループハビリ
21	リラックスの日		24 カラオケ グループハビリ	25 顔のマッサージ 音楽療法	26 たこちゃん 来演
28 夏祭り	29	30 大正琴 来演	31 書道 グループハビリ	夏祭り 今年もいろいろ企画しています。もちろんみなさんの大好き「たこなしたこ焼き」も焼きますよ。お楽しみに！！	