

7月の献立表(令和8年)

2026年度

| 月曜日  | 火曜日   | 水曜日   | 木曜日  | 金曜日   | 土曜日   |
|--|---|---|--|---|---|
| <p><b>季節メニュー</b></p> <p>7月7日は七夕の日です。<br/>7月10日に七夕メニューとして、七夕星ちらしとにゅう麺が登場します。<br/>お楽しみに！</p> |   | <p>1 豚肉のにんにく味噌煮込み<br/>茄子とピーマンの香味炒め<br/>茶碗蒸し<br/>味噌汁<br/>565 キロカロリー<br/>おやつ/ いちごゼリー</p>    | <p>2 白身魚のムニエル<br/>ひじきとちくわの金平<br/>小松菜のおかかマヨ和え<br/>味噌汁<br/>439 キロカロリー<br/>おやつ/ 抹茶プリン</p>       | <p>3 鶏肉のねぎ塩炒め<br/>小松菜と切干大根の煮浸し<br/>きゅうりとハムの中華和え<br/>味噌汁<br/>458 キロカロリー<br/>おやつ/ 水ようかん</p> | <p>4 柳川風煮<br/>アスパラソテー<br/>キャベツの塩昆布和え<br/>味噌汁<br/>549 キロカロリー<br/>おやつ/ レアチーズケーキ</p>         |
| <p>6 ポークビーンズ<br/>茄子の煮物<br/>大根とオクラの和風サラダ<br/>味噌汁<br/>567 キロカロリー<br/>おやつ/ グレープゼリー</p>        | <p>7 鶏肉の治部煮<br/>平天とインゲンの炒め煮<br/>茶碗蒸し<br/>味噌汁<br/>509 キロカロリー<br/>おやつ/ プリン</p>                          | <p>8 赤魚のみぞれ煮<br/>春巻き<br/>小松菜と蒸し鶏のサラダ<br/>味噌汁<br/>502 キロカロリー<br/>おやつ/ シュークリーム</p>          | <p>9 肉団子と白菜の煮物<br/>ほうれん草とベーコンのソテー<br/>切干大根のツナマヨサラダ<br/>味噌汁<br/>432 キロカロリー<br/>おやつ/ 喫茶はりま</p> | <p>10 七夕星ちらし<br/>ゴーヤチャンプルー<br/>青梗菜の煮浸し<br/>マカロニサラダ<br/>555 キロカロリー<br/>おやつ/ チョコレートムース</p>  | <p>11 白身魚の天ぷら甘酢あんかけ<br/>小松菜とツナの炒め物<br/>拌三絲<br/>味噌汁<br/>546 キロカロリー<br/>おやつ/ 焼きドーナツ(豆乳)</p> |
| <p>13 鯖の塩麹焼き<br/>こんにゃく金平<br/>小松菜と人参のナムル<br/>味噌汁<br/>443 キロカロリー<br/>おやつ/ レアチーズケーキ</p>       | <p>14 豚肉と青梗菜のオイスター炒め<br/>白菜の煮浸し<br/>キャベツとかにかまのサラダ<br/>味噌汁<br/>504 キロカロリー<br/>おやつ/ 水ようかん</p>           | <p>15 鶏肉と大根の煮物<br/>カリフラワーのカレーソテー<br/>きゅうりの酢の物<br/>味噌汁<br/>497 キロカロリー<br/>おやつ/ じゃがいも焼き</p> | <p>16 カレーライス<br/>大根の炒め煮<br/>ヨーグルト和え<br/>清汁<br/>790 キロカロリー<br/>おやつ/ りんごゼリー</p>                | <p>17 鯖の蒲焼き<br/>竹輪とピーマンの金平<br/>インゲンの胡麻和え<br/>味噌汁<br/>501 キロカロリー<br/>おやつ/ プチクレープ</p>       | <p>18 鶏肉と白菜の中華風煮<br/>冬瓜のそぼろあんかけ<br/>茶碗蒸し<br/>味噌汁<br/>493 キロカロリー<br/>おやつ/ 抹茶プリン</p>        |
| <p>20 鶏じゃが<br/>しらたきと竹輪の炒め物<br/>ピーマンとひじきの梅おかか<br/>清汁<br/>448 キロカロリー<br/>おやつ/ 紅茶ムース</p>      | <p>21 白身魚のチーズ&amp;ハーブパン粉焼き<br/>こんにゃくとたけのこおかか<br/>カリフラワーサラダ<br/>味噌汁<br/>503 キロカロリー<br/>おやつ/ いちごゼリー</p> | <p>22 麻婆豆腐<br/>インゲンとベーコンのソテー<br/>ほうれん草のツナマヨ和え<br/>味噌汁<br/>451 キロカロリー<br/>おやつ/ 喫茶はりま</p>   | <p>23 タラの野菜あんかけ<br/>里芋の炊き合わせ<br/>インゲンのピーナツ和え<br/>味噌汁<br/>461 キロカロリー<br/>おやつ/ 焼きドーナツ(豆乳)</p>  | <p>24 鶏肉と野菜の柚子胡椒炒め<br/>豆腐とかにかまのとろとろ煮<br/>茶碗蒸し<br/>味噌汁<br/>483 キロカロリー<br/>おやつ/ シュークリーム</p> | <p>25 ハヤシライス<br/>切干大根煮<br/>コールスローサラダ<br/>味噌汁<br/>703 キロカロリー<br/>おやつ/ ドームケーキ(チョコ)</p>      |
| <p>27 豚肉と春雨の醤油炒め<br/>シソ餃子<br/>青梗菜のごまマヨ和え<br/>味噌汁<br/>574 キロカロリー<br/>おやつ/ プチクレープ</p>        | <p>28 肉団子の甘酢あんかけ<br/>ピーマンと平天の炒め物<br/>蒸し鶏のサラダ<br/>味噌汁<br/>621 キロカロリー<br/>おやつ/ 抹茶プリン</p>                | <p>29 アジの酢味噌焼き<br/>厚揚げの煮物<br/>大豆サラダ<br/>味噌汁<br/>527 キロカロリー<br/>おやつ/ 夏祭り</p>               | <p>30 鶏肉のごまみそ焼き<br/>春雨中華風炒め<br/>茶碗蒸し<br/>味噌汁<br/>524 キロカロリー<br/>おやつ/ 夏祭り</p>                 | <p>31 牛肉としらたきのチャブチェ<br/>ひじき煮<br/>白菜の甘酢漬け<br/>味噌汁<br/>625 キロカロリー<br/>おやつ/ グレープゼリー</p>      |      |

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   |
|--|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|---|
| <p>いよいよ暑い夏がやってきました。近年の夏は<br/>すごく暑いですね....</p> <p><b>熱中症を予防するポイント</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・室温を28度以下にする</li> <li>・こまめな水分補給</li> <li>・体調管理と体づくり</li> </ul> |                                    | <p>1 <b>カラオケ</b><br/>グループリハビリ</p>  | <p>2 <b>ちぎり絵</b><br/>グループリハビリ</p>  | <p>3 <b>書道</b><br/>グループリハビリ</p>    | <p>4 <b>ファイブG<br/>来演</b></p>  |
| <p>6 <b>手芸の日</b><br/>グループリハビリ</p>  | <p>7 <b>フェイスクア<br/>音楽療法</b></p>    | <p>8 <b>なごみの日</b></p>              | <p>9 <b>喫茶はりま</b></p>              | <p>10 <b>カラオケ</b><br/>グループリハビリ</p> | <p>11 <b>グループリハビリ</b></p>   |
| <p>13 <b>カラオケ</b><br/>グループリハビリ</p>   | <p>14 <b>なごみの日</b></p>             | <p>15 <b>カラオケ</b><br/>グループリハビリ</p> | <p>16 <b>カラオケ</b><br/>グループリハビリ</p> | <p>17 <b>手芸の日</b><br/>グループリハビリ</p> | <p>18 <b>グループリハビリ</b></p>   |
| <p>20 <b>なごみの日</b></p>   | <p>21 <b>カラオケ</b><br/>グループリハビリ</p> | <p>22 <b>喫茶はりま</b></p>             | <p>23 <b>水彩画</b><br/>グループリハビリ</p>  | <p>24 <b>フェイスクア<br/>音楽療法</b></p>   | <p>25 <b>グループリハビリ</b></p>   |
| <p>27 <b>カラオケ</b><br/>グループリハビリ</p>   | <p>28 <b>大正琴<br/>来演</b></p>        | <p>29 30 <b>夏祭り</b></p>            |                                    | <p>31 <b>カラオケ</b><br/>グループリハビリ</p> |  |