

さわやかのおみやげ館 2026年7月献立表

	朝食	昼食	夕食	朝食	昼食	夕食	
01 水	ハムステーキ 切干大根のサラダ ごはん コンソメスープ 牛乳	そばの香ばし かぼちゃの白ごま煮 玉ねぎの梅和え ごはん 味増汁 フルーツ	豚肉のバター醤油炒め ピーマンの和風煮 豆腐サラダ ごはん 味増汁	高野豆腐の煮物 ワカメのサラダ ひじきと梅のお粥 味増汁 牛乳	×V/Vの煮付 じゃが芋のそぼろあん スパゲッティ ごはん 味増汁 フルーツ	豚肉の甘辛炒め さつま揚げの煮物 ひじきの和風煮 オニオンサラダ ごはん 味増汁	587 kcal
02 木	竹輪の煮物 スパゲッティ 味増汁 牛乳	鶏肉の甘辛炒め さつま揚げの煮物 ひじきの和風煮 味増汁	白玉焼き おくらとピーナツ和え ごはん 味増汁 牛乳	魚肉の揚げ 豆サラダ 味増汁 牛乳	鶏肉の甘辛炒め さつま揚げの煮物 ひじきの和風煮 味増汁	587 kcal	
03 金	がんもの煮物 フロッキーのサラダ 枝豆と塩昆布のお粥 味増汁 牛乳	豚肉と冬瓜の煮物 さんぴんごぼう ホトトギスサラダ ごはん 味増汁	中華風玉子焼き いんげんのソテー 白飯と干しエビの和え物 中華スープ	魚肉の揚げ 豆サラダ 味増汁 牛乳	鶏肉の甘辛炒め さつま揚げの煮物 ひじきの和風煮 味増汁	587 kcal	
04 土	魚肉の揚げ 豆サラダ 味増汁 牛乳	豚肉と冬瓜の煮物 さんぴんごぼう ホトトギスサラダ ごはん 味増汁	鶏肉の煮揚げ 里芋の煮物 チンゲン菜の辛子和え 味増汁	炒り卵 チンゲン菜のおかか和え ごはん 味増汁 牛乳	鶏肉の甘辛炒め さつま揚げの煮物 ひじきの和風煮 味増汁	587 kcal	
05 日	炒り卵 オニオンサラダ 味増汁 牛乳	白身魚のバター醤油 カリフラワーのソテー カブとじゃがいもの炒め ホタテスープ	豚肉の塩昆布炒め ひじきの煮物 おくらと生薑醤油和え 味増汁	魚肉の揚げ 豆サラダ 味増汁 牛乳	鶏肉の甘辛炒め さつま揚げの煮物 ひじきの和風煮 味増汁	587 kcal	
06 月	厚揚げの味噌煮 人参サラダ 味増汁 牛乳	鶏肉の山椒焼き なすの土佐煮 小松菜のソテー和え 枝豆ごはん すまし汁	×V/Vの野菜あんかけ 大根の煮物 さくらサラダ 味増汁	厚揚げの味噌煮 人参サラダ 味増汁 牛乳	鶏肉の甘辛炒め さつま揚げの煮物 ひじきの和風煮 味増汁	587 kcal	
07 火	瓜と野菜の洋風煮 細豆 味増汁 牛乳	ちらし寿司 かぼちゃの煮物 豚しゃぶサラダ そめ汁 フルーツ(オレンジ)	鶏肉の塩昆布炒め 高野豆腐の煮物 いんげんの和え 味増汁	竹輪のソテー スパゲッティ コンソメスープ 味増汁 牛乳	鶏肉の甘辛炒め さつま揚げの煮物 ひじきの和風煮 味増汁	587 kcal	
08 水	目玉焼き もやしサラダ ごはん コンソメスープ 牛乳	揚げ豆腐のかに風味あんかけ きのこのソテー ほうれん草のわさび和え いわしのつみれ汁	豚肉の生薑焼き れんごんの塩炒め フロッキーのおかか和え 味増汁	卵のソテー 人参サラダ 味増汁 牛乳	鶏肉の甘辛炒め さつま揚げの煮物 ひじきの和風煮 味増汁	587 kcal	
09 木	卵の花 わかめと干しエビの和え物 味増汁 牛乳	カレイの甘酢照り焼き 鶏レバーのしぐれ煮 さつま芋のサラダ 味増汁	豆カレイ キャベツのソテー カリフラワーのサラダ 福神漬	鶏肉の揚げ 豆腐あんかけ 大根サラダ 味増汁 牛乳	鶏肉の甘辛炒め さつま揚げの煮物 ひじきの和風煮 味増汁	587 kcal	
10 金	ミニトマト 白菜のゆかり和え 味増汁 牛乳	塩しほろ煮 里芋の煮物 カブとじゃがいもの炒め もすくのかきたま汁	豚肉の味噌漬 鶏レバーの炒め物 豆腐サラダ すまし汁	卵の花 大根サラダ 味増汁 牛乳	鶏肉の甘辛炒め さつま揚げの煮物 ひじきの和風煮 味増汁	587 kcal	
11 土	竹輪のソテー なすのピリ辛和え 味増汁 牛乳	豚肉の照り焼き じゃが芋の和風煮 キャベツの塩昆布和え 味増汁	豚肉の味噌漬 鶏レバーの炒め物 豆腐サラダ すまし汁	卵の花 大根サラダ 味増汁 牛乳	鶏肉の甘辛炒め さつま揚げの煮物 ひじきの和風煮 味増汁	587 kcal	
12 日	スラッパ ひじきとごぼうのサラダ 味増汁 牛乳	鶏肉の力入炒め 切干大根煮 黒豆もやし和え物 和風スープ	いかのソテー さつま芋の煮物 スパゲッティ 味増汁	ハムステーキ 春雨の中華和え 味増汁 牛乳	鶏肉の甘辛炒め さつま揚げの煮物 ひじきの和風煮 味増汁	587 kcal	
13 月	厚揚げの煮物 白菜の甘酢和え 味増汁 牛乳	和風ハンバーグ 大豆の煮物 オニオンサラダ 味増汁	木の葉汁 鶏肉のソテー さつま芋の煮物 和風スープ	白玉焼き オニオンサラダ 味増汁 牛乳	鶏肉の甘辛炒め さつま揚げの煮物 ひじきの和風煮 味増汁	587 kcal	
14 火	厚揚げの煮物 白菜の甘酢和え 味増汁 牛乳	和風ハンバーグ 大豆の煮物 オニオンサラダ 味増汁	木の葉汁 鶏肉のソテー さつま芋の煮物 和風スープ	白玉焼き オニオンサラダ 味増汁 牛乳	鶏肉の甘辛炒め さつま揚げの煮物 ひじきの和風煮 味増汁	587 kcal	
15 水	炒り卵 キャベツのサラダ ごはん コンソメスープ 牛乳	鶏肉の甘辛炒め さつま揚げの煮物 ひじきの和風煮 味増汁	鶏肉の味噌漬 鶏レバーの炒め物 豆腐サラダ すまし汁	厚揚げの味噌煮 人参サラダ 味増汁 牛乳	鶏肉の甘辛炒め さつま揚げの煮物 ひじきの和風煮 味増汁	587 kcal	

*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります