

令和7年 7月 献立表

	朝食	昼食	夕食	
1火	御飯200G ポイルソーセージ 牛乳 味噌汁(牛蒡・人参) キャベツ(人参) 705	御飯200G デミチーズチキン パンフキンサラダ 1288	御飯200G 鯖の生姜焼 しらすサラダ 825	2818
2水	御飯200G ベーコンエッグ 牛乳 味噌汁(豆腐・ワカメ) 朝サラダ(レタス・紫キャ) 688	梅とろろ豚しゃぶぶっかけうどん さたばんびん 1205	御飯200G 鶏肉のシャリアビンソース れんこんの明太マヨ和え 味噌汁(小松菜・えのき) キャベツ(レタス) 848	2741
3木	オープンサンド カフェオレ 664	御飯200G 鮭の塩焼 770	御飯200G 味噌汁(南瓜・油揚) 豚バラとニラモヤシ炒め 味噌汁(小松菜和え) 662	2096
4金	御飯200G いわしみぞれ煮 牛乳 614	御飯220G ツナサラダ 614	御飯200G ホークカレー 漬物(福神・らっきょう) オレンジ・パイ 1269	890 2773
5土	パンセットA 634	バック飯 865	バック飯 865	2364
6日	パンセットB 634	温玉鶏そぼろ丼 ごぼうと人参のサラダ 997	御飯220G 厚揚げの中華味噌炒め 中華スープ(青梗菜・椎茸) ピーマンとエノキのナムル 673	2304
7月	御飯200G 納豆 牛乳 味噌汁(ひじきの炒め煮) 658	御飯200G さわらの味噌チーズ焼き 里芋そぼろ煮 658	御飯200G チキン照焼 マカロニサラダ 886	2589
8火	御飯200G チキンナゲット 牛乳 678	御飯200G チキンカツ もずく酢の物 678	御飯200G 魚ムニエル オクラのピーナツ和え 997	2428
9水	御飯200G ジャンボフランク 牛乳 739	ゆかり飯 茶わん蒸し 739	御飯200G 豚肉キムチ 855	味噌汁(人参・卵) 生野菜B わかめと野菜スープ ピーマンサラダ 771
10木	御飯200G トマトオムレツ 牛乳 610	御飯200G 厚揚げと豚肉の煮付け 610	御飯200G 味噌汁(あさり) 中華磯いか 915	オニオンスープ ブロccoliリー&トマト 657
11金	御飯200G さばの生姜煮 牛乳 648	御飯220G ブロccoliリーサラダ 648	御飯200G ビーフカレー 漬物(福神・らっきょう) 牛乳 1210	バック飯 865
12土	パンセットC 634	豚バラ丼 和風ツナキャベツサラダ 1504	御飯200G 清汁(ワカメ・麩) ジョア 1504	御飯200G 豆腐ハンバーグおろしソース スバゲティサラダ 899
13日	パンセットD 634	御飯200G 鶏もも塩焼き オクラとトマトの和物 825	御飯200G 味噌汁(なす・油揚) キャベツ(紫キャベツ) 825	御飯200G ホイコーロー のむヨーグルト 897
14月	御飯200G ミートボール(甘酢) 牛乳 648	御飯200G 味噌汁(コマツナ・麩) キャベツ(人参) 648	御飯200G マクロの醤油麩焼き 生野菜 909	御飯200G 豚バラおろしポン酢 1065
15火	御飯200G ソースハンバーグ 牛乳 710	御飯200G ポタージュスープ レタス(ピーマン) 710	御飯200G 清汁(冬瓜・えのき) キャベツ(ミックス野菜) 1183	御飯200G 野菜コンソメスープ 生野菜B 796
16水	御飯200G 目玉焼き 朝サラダ(キャ・紫タマ) 651	御飯220G 味噌汁(牛蒡・人参) 納豆 ゴージャチャンプルー 651	御飯220G ソーぎ汁 いも天 1098	御飯220G 味噌汁(筍) キャベツ(紫タマネギ) 2667
17木	御飯200G サク塩焼 牛乳 634	御飯220G 味噌汁(なめこ・玉葱) いんげんとコンビーフ炒め 634	御飯200G 清汁(うずらの卵) キャベツ(紫タマネギ) 947	御飯200G 根菜とチキンのスープ ブロccoliリー&トマト 1070
18金	御飯200G チーズオムレツ 牛乳 563	御飯220G 味噌汁(えのき・しめじ) 朝サラダ(氷菜・タマネギ・コーン) 563	御飯220G ハヤシライス 牛乳 762	御飯200G 折り詰め弁当B 980
19土	パンセットE 634	親子丼 キュウリのキムチ和え 1165	御飯220G 味噌汁(ジャガ・玉) のむヨーグルト 1165	御飯220G 塩ダレ豚焼き 1009
20日	パンセットF 634	御飯200G 白身フライ 人参としらだきの炒り煮 744	御飯220G 味噌汁(えのき・厚揚) 生野菜B 744	御飯220G チキンのホワイトシチュー ソフール 961
21月	パンセットG 634	御飯200G ワカメスープ 棒々鶏 753	御飯200G ポタージュスープ キャベツ(人参) 1046	2433
22火	御飯200G 五目あんかけ玉子 牛乳 578	御飯200G 味噌汁(大根・切麩) キャベツ(レタス) 578	御飯200G 野菜コンソメスープ ブロccoliリー&トマト れんこんきんぴら 769	御飯200G 清汁(鶏巻き麩) レタス(ピーマン) 541
23水	御飯200G ミートボール(柚子おろし) 牛乳 630	御飯200G 味噌汁(若・玉) 朝サラダ(キャ・紫タマ) 630	御飯200G 宮古そば すいか 815	御飯200G えのきと春雨のスープ 長芋サラダ 1014
24木	牛乳ロール ベーコンエッグ 牛乳 714	御飯220G コーンスープ キャベツ(キュウリ) 714	海自カレー 漬物(福神・らっきょう) 牛乳 1116	御飯220G 厚揚げと野菜の味噌炒め 1057
25金	御飯200G いわし生姜煮 牛乳 571	御飯200G 味噌汁(筍) オクラのナメタケ和え 571	御飯200G 空揚げハニーマスタードソース 大豆と挽き肉のトマト煮 1511	バック飯 865
26土	パンセットH 634	御飯200G 豚肉味噌焼き 長芋サラダ 1008	御飯200G 清汁(うずらの卵) 生野菜B ジョア 1008	御飯200G フライ盛りあわせ(1) ブロccoliリーの辛子ゴマ和え 900
27日	パンセットI 634	牛バラ丼 ホウレン草とモヤシ和え 1108	御飯200G 清汁(冬瓜・えのき) 1108	御飯200G コンソメスープ(白菜) キャベツ(紫キャベツ) のむヨーグルト 936
28月	御飯200G 茄子の煮浸し 牛乳 746	御飯200G 朝食うどん 746	御飯200G タコライス ブロccoliリーサラダ 1283	御飯200G 味噌汁(牛蒡・人参) なめたけ和え 790
29火	御飯200G チキンナゲット 牛乳 700	御飯200G 味噌汁(なめこ・玉葱) キャベツ(人参) 700	御飯200G 鯖塩焼き おからサラダ 974	御飯200G オニオンスープ タンドリーチキン 生野菜B 1140
30水	御飯200G ポーク卵 牛乳 699	御飯200G 味噌汁(筍) 朝サラダ(レタス・紫キャ) 699	御飯200G ガーリックトースト 明太クリームパスタ 843	御飯200G 味噌汁(コマツナ・麩) レタス(ピーマン) 741
31木	御飯200G さばの生姜煮 牛乳 647	御飯200G 味噌汁(ジャガ・玉) オクラのごま和え 647	御飯200G えびのチリソース炒め 切干大根のごまからし和え 872	御飯200G なすと豚肉の味噌炒め 865

●新献立

2(水)屋 梅とろろ豚しゃぶぶっかけ(リクエスト)

丸亀製麺風うどんに挑戦！丁寧に通しをし、特製のだしに漬け込んで味付けした豚しゃぶと、すっと口当たりの良いとろろ。食感が楽しいオクラや、たっぷりの鰹節に、酸味の効いた梅などが入った一杯。

14(月)屋 マクロの醤油麩焼き

宮古島近海でとれた鮮度抜群のキハダマグロを、素材の味を引き立てる醤油麩に漬け込み、香ばしく焼き上げます。

24(木)屋 海自カレー

だし骨と香味野菜で作るスープベースに、じっくり飴色になるまで炒めた玉ねぎ、7種の本格スパイス、チキンは下味をつけ、オープンで香ばしく焼き、最後にすべての材料を軽く煮込めば、スパイスの香りと、コクのあるルーの本格海自カレー！