

2025年7月 献立表

ゆうらいふ横浜

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1	2	3	4	5
和食			ごはん ジャーマンポテト 豆の胡麻サラダ ひじき煮 味噌汁	ごはん 鯖の塩焼き 紅あずまサラダ ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグ タラモサラダ みかんなます 味噌汁	ごはん 金目鯛の西京焼き コールスローサラダ 茄子の甘辛煮 味噌汁	ごはん スペイン風ベイクドエッグ マカロニサラダ さつま芋のレモン煮 味噌汁
洋食			パン ジャーマンポテト 豆の胡麻サラダ クラムチャウダー	パン 野菜炒め 紅あずまサラダ キャロットスープ	パン 豆腐ハンバーグ タラモサラダ パンプキンスープ	パン ハム&ハッシュドポテト コールスローサラダ グリーンピーススープ	パン スペイン風ベイクドエッグ マカロニサラダ 枝豆スープ
昼食			ごはん ミルフィーユカツ 白瓜と鶏のボン酢醤油和え 海鮮つみれの煮物 味噌汁	ごはん 青ヒラスの西京焼き 揚げ大根のゆず胡椒マヨ和え 大豆五目煮 すまし汁	牛肉おろしそば うざく フルーツ	新生姜ごはん カラスカレイの煮付け 豆苗とカニカマの和え物 炙り厚揚げ 味噌汁	ごはん 鶏肉のピーナツ香り焼 大根葉と長芋のだし風 がんもの煮物 味噌汁
夕食			ごはん お刺身盛り合わせ 青梗菜の和え物 茶碗蒸し そうめんのすまし汁	ごはん 豚肉とマロニーの旨煮 隠元のくるみ和え 里芋の煮っ転がし 味噌汁	ごはん メカジキのマヨコーン焼き レタスとナッツのサラダ 洋風冷やしおでん ビシソワーズ	ごはん 海鮮塩炒め ズッキーニの胡麻和え 焼売 春雨スープ	ごはん 鱈の木の芽味噌焼き ブロッコリーの生姜和え 蒟蒻の甘辛炒め すまし汁
	6	7	8	9	10	11	12
和食	ごはん スクランブルエッグ ポテトサラダ 納豆 味噌汁	ごはん 野菜炒め 豆サラダ 卵の花 味噌汁	ごはん ハムエッグ コールスローサラダ 野菜の胡麻和え 味噌汁	ごはん 鯖の照り焼き マカロニサラダ 豆と野菜の彩煮 味噌汁	ごはん お魚ソーセージのおろしソース たまごサラダ 切干大根 味噌汁	ごはん ミートオムレツ スパゲティサラダ オクラめかぶモロヘイヤ 味噌汁	ごはん アンサンブルエッグ 紅あずまサラダ ひじき煮 味噌汁
洋食	パン スクランブルエッグ ポテトサラダ ブロッコリースープ	パン 野菜炒め 豆サラダ パンプキンスープ	パン ハムエッグ コールスローサラダ ミネストローネ	パン ウィンナー&野菜炒め マカロニサラダ キャロットスープ	パン お魚ソーセージのおろしソース たまごサラダ クラムチャウダー	パン ミートオムレツ スパゲティサラダ 枝豆スープ	パン アンサンブルエッグ 紅あずまサラダ オニオンスープ
昼食	ごはん 鶏肉のバジル焼き グラタン 茄子のマリネ スープ	ごはん 天の川カレー キッシュ 果物 スープ	ゆかりごはん ゴーヤチャンプルー 胡瓜とみかんの酢の物 胡麻豆腐 味噌汁	他人丼 蒟蒻のサッパリ和え コーヒーゼリー 西京味噌の味噌汁	冷やし中華 ひじきの彩和え 厚揚げと小松菜の中華炒め スープ	のり弁 フルーツ（メロン） 豚汁	ごはん 鶏肉の葱塩レモンダレ 大根葉とじゃこ炒め 京合わせ すまし汁
夕食	ごはん 海老カツ オクラの浅漬け きのごおろし煮 味噌汁 411kcal	ごはん 赤魚の竜田揚げ 夏野菜のツナボンと和え ゆば飛龍頭の煮物 もずくスープ 448kcal	ごはん カレイのムニエル レモンバター醤油ソース 帆立風味フライ カリフラワーのピクルス 豆乳入りコーンスープ 504kcal	ごはん メカジキのアンGRES 隠元のマヨ和え 冷やしトマト かきたま汁 1184kcal	ごはん 鯖の塩麹焼き 小松菜の柚子こしょう和え 花型しんじょうの煮物 味噌汁 539kcal	ごはん 勘八の揚げ茄子胡麻ダレ 白菜のお浸し 三色野菜揚げ 味噌汁 536kcal	ごはん スズキのグリル～彩り野菜ソース～ ブロッコリーとチーズのサラダ ロールキャベツ 野菜スープ 437kcal
	13	14	15	16	17	18	19
和食	ごはん ミートボール ごぼうサラダ 納豆 味噌汁	ごはん レアオムレツ 蓮根サラダ インゲンの胡麻和え 味噌汁	ごはん ジャーマンポテト 豆の胡麻サラダ ひじき煮 味噌汁	ごはん アジの塩焼き 紅あずまサラダ ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグ タラモサラダ みかんなます 味噌汁	ごはん 金目鯛の西京焼き コールスローサラダ 茄子の甘辛煮 味噌汁	ごはん スペイン風ベイクドエッグ マカロニサラダ さつま芋のレモン煮 味噌汁
洋食	パン ミートボール ごぼうサラダ ブロッコリースープ	パン レアオムレツ 蓮根サラダ ごぼうスープ	パン ジャーマンポテト 豆の胡麻サラダ クラムチャウダー	パン 野菜炒め 紅あずまサラダ キャロットスープ	パン 豆腐ハンバーグ タラモサラダ パンプキンスープ	パン ハム&ハッシュドポテト コールスローサラダ グリーンピーススープ	パン スペイン風ベイクドエッグ マカロニサラダ 枝豆スープ
昼食	ごはん 鯖のみりん焼き もやしの胡麻和え 車麩の煮物 味噌汁	海老ピラフ アボカドの彩りサラダ コーヒーゼリー 豆乳ビシソワーズ	冷やしたぬきうどん ほうれん草とにんじんのおから和え 明太マヨ入り竹輪の磯辺揚げ	ごはん 豚肉と茄子の赤味噌焼き ズッキーニの胡麻和え 切干大根の煮物 すまし汁	ごはん 鮭の混ぜこみ散らし寿司 あみ大根 フルーツ ばち汁	しらす丼 豆苗のピーナツ和え 温泉玉子 赤出汁	ごはん 鶏肉の胡麻だれかけ 大根葉とツナの和え物 高野豆腐の煮物 味噌汁
夕食	ごはん 筑前煮 オクラと茗荷の和え物 さつまいもの甘煮 味噌汁	ごはん 鱈の黒酢炒め キャベツのザーサイ和え 春雨の中華風煮 中華スープ	ごはん 鮭の北海道焼き 青梗菜の和え物 長ねぎと油揚げのめた かきたま汁	ごはん メカジキの和風ステーキ 隠元のそばろ和え さつま揚げと沢庵の炒め物 けんちん汁	ごはん 鰯の南蛮漬け 小松菜の練りごま和え 胡瓜と天かすのせ冷奴 味噌汁	ごはん 鶏肉のトマト煮込み アスパラのサラダ ポテトカップグラタン オニオンスープ	うな重 ブロッコリーのおかか和え 錦糸玉子の海老しんじょう かきたま汁
	20	21	22	23	24	25	26
和食	ごはん スクランブルエッグ ポテトサラダ 納豆 味噌汁	ごはん 野菜炒め 豆サラダ 卵の花 味噌汁	ごはん ハムエッグ コールスローサラダ 野菜の胡麻和え 味噌汁	ごはん 鯖の照り焼き マカロニサラダ 豆と野菜の彩煮 味噌汁	ごはん お魚ソーセージのおろしソース たまごサラダ 切干大根 味噌汁	ごはん チーズオムレツ スパゲティサラダ オクラめかぶモロヘイヤ 味噌汁	ごはん アンサンブルエッグ 紅あずまサラダ ひじき煮 味噌汁
洋食	パン 千草玉子焼き ポテトサラダ クラムチャウダー	パン ほうれん草オムレツ 蓮根サラダ ミネストローネ	パン 豆腐ハンバーグ コールスローサラダ パンプキンスープ	パン ウィンナー&野菜炒め マカロニサラダ 枝豆スープ	パン ふんわりオムレツ 豆サラダ オニオンスープ	パン ウインナーとキャベツのコンソメ煮 玉子サラダ ごぼうスープ	パン アンサンブルエッグ スパゲティサラダ キャロットスープ
昼食	ごはん 鯖のおろし醤油ダレ もやしと豆苗の和え物 ごぼう天煮 味噌汁	ごはん 鶏の唐揚げ ほうれん草と錦糸の和え物 きのこの煮物 味噌汁	夏野菜キーマカレー～ターメリックライス～ 海藻サラダ マンゴーヨーグルト スープ	わかめごはん メカジキの生姜照り焼き ズッキーニと南瓜の和え物 焼き茄子 味噌汁	そうめん～盛岡冷麺風～ 季節のたぶら フルーツ（スイカ）	彩野菜と牛肉のビビンバ重 チーズチヂミ 杏仁豆腐 豆腐スープ	ごはん 青ヒラスの山椒だれ 豆苗の和え物 五目巾着煮 味噌汁
夕食	ごはん 青ヒラスの西京焼き オクラとひじきのさっぱり和え 南瓜のいとこ煮 すまし汁	ごはん 魚介たっぷりフイアベース風 アボカドサラダ 野菜キッシュ スープ	ごはん 太刀魚の揚げ出し 青梗菜の辛子和え ちくわぶの甘辛煮 味噌汁	ごはん かに玉 中華クラゲの和え物 春巻き わかめスープ	ごはん スズキの塩焼き 和風ポテトサラダ ごぼうとおから炒り煮 味噌汁	ごはん カレイの油淋鶏 白菜のゆかり和え 茄子の中華風お浸し 中華スープ	ごはん 鯖の蒲焼き風 ブロッコリーのピーナツ和え めかぶ 味噌汁
	27	28	29	30	31		
和食	ごはん ミートボール ごぼうサラダ 納豆 味噌汁	ごはん レアオムレツ 蓮根サラダ インゲンの胡麻和え 味噌汁	ごはん ジャーマンポテト 豆の胡麻サラダ ひじき煮 味噌汁	ごはん 鯖の塩焼き 紅あずまサラダ ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグ タラモサラダ みかんなます 味噌汁		
洋食	パン ミートボール ごぼうサラダ ブロッコリースープ	パン レアオムレツ 蓮根サラダ ごぼうスープ	パン ジャーマンポテト 豆の胡麻サラダ クラムチャウダー	パン 野菜炒め 紅あずまサラダ キャロットスープ	パン 豆腐ハンバーグ タラモサラダ パンプキンスープ		
昼食	ごはん 鯖の味噌煮 キャベツのおかか和え 揚げ南瓜タルタル添え すまし汁	天重 ほうれん草の白和え 寒天の小豆かけ 赤出汁	トマトの冷製パスタ 海老のサラダ かぼちゃグラタン コンソメスープ	ソースカツ丼 茄子のおろしのせ フルーツ	ガバオライス レタスとナッツのサラダ キャロットオレンジゼリー 野菜スープ		
夕食	ごはん カニクリームコロッケ マセドアンサラダ パブリカのマリネ スープ	ごはん カマスのアクアパッツァ 豆腐サラダ 茄子のパン粉焼き 野菜スープ	ごはん 勘八の幽庵焼き キャベツのしば漬け和え 玉子豆腐 ほうとう風味噌汁	ごはん 鮭のムニエルアーモンドソース マロニーサラダ 洋風金平 スープ	ごはん 坊主銀宝の天婦羅 小松菜と舞茸の和え物 春雨大根 味噌汁		