

2026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
和食				ごはん 野菜炒め 紅あずまサラダ オクラめかぶモロヘイヤ和え 味噌汁	ごはん お魚ソーセージのおろしソース 玉子サラダ みかんなます 味噌汁	ごはん 金目鯛の西京焼き マカロニサラダ 茄子の甘辛煮 味噌汁	ごはん ほうれん草オムレツ 青梗菜と油揚げの煮びたし コールスローサラダ 味噌汁
洋食				パン 野菜炒め 紅あずまサラダ クラムチャウダー	パン お魚ソーセージのおろしソース 玉子サラダ コーンスープ	パン ロールキャベツ マカロニサラダ グリーンピーススープ	パン ほうれんそうオムレツ コールスローサラダ ごぼうスープ
昼食				ごはん 豚キムチ カリフラワーのタルタル和え 汁物	菜飯 鯖の味噌煮 オクラと茗荷の和え物 けんちん汁	冷やし中華 焼売 フルーツポンチ	ごはん 豚肉とズッキーニの炒め物 揚げ大根のゆず胡椒マヨ和え 味噌汁
夕食				ごはん お刺身盛り合わせ 白瓜と鶏のボン酢醤油和え すき昆布の煮物 そうめんのすまし	ごはん 蒸し鶏の香味ダレ 胡瓜ともやしのナムル 青りんごゼリー レタスと卵のスープ	ごはん 鶏肉のちゃんちゃん焼き ひじきの彩和え がんもの煮物 すまし汁	ごはん メカジキのピカタ ブロッコリーのマリネ きのこのカレーソテー スープ
	5	6	7	8	9	10	11
和食	ごはん ミートボール 里芋サラダ 納豆 味噌汁	ごはん レアオムレツ スパゲティサラダ 切干大根 味噌汁	ごはん ウインナー&野菜炒め ごぼうサラダ 小松菜と油揚げの胡麻和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグ 南瓜サラダ 豆と野菜の彩り煮 味噌汁	ごはん スクランブルエッグ 豆の胡麻和えサラダ 卵の花 味噌汁	ごはん ぶりの照り焼き ツナサラダ みかんなます 味噌汁	ごはん アンサンブルエッグ コールスローサラダ 茄子の甘辛煮 味噌汁
洋食	パン ミートボール 里芋サラダ ほうれん草スープ	パン レアオムレツ スパゲティサラダ オニオンスープ	パン ウインナー&野菜炒め ごぼうサラダ キャロットスープ	パン 豆腐ハンバーグ 南瓜サラダ ブロッコリースープ	ホットケーキ スクランブルエッグ 豆の胡麻和えサラダ クラムチャウダー	パン ジャーマンポテト ツナサラダ 枝豆スープ	パン アンサンブルエッグ コールスローサラダ ミネストローネ
昼食	ごはん 鮭の南部焼き 隠元のそぼろ和え すき昆布の煮物 味噌汁	ごはん チキン南蛮 マロニーサラダ 味噌汁	天の川カレー キッシュ 果物 スープ	わかめごはん 鯖の竜田揚げ オクラのピーナツ和え すまし汁	鶏そぼろごはん 小松菜のアーモンド和え 高野豆腐の煮物 味噌汁	貝沢山冷やしためきそば 明太マヨ入り竹輪の磯辺揚げ フルーツ	ごはん 牛肉の時雨煮 キャベツとコーンのサラダ 味噌汁
夕食	ごはん もろみチキン ピーマンとツナの塩昆布和え 花形豆腐の煮物 味噌汁	ごはん 赤魚の粕漬け焼き 五目巾着煮 オクラのおかかボン酢 味噌汁	ごはん 鰺の南蛮漬け 青梗菜のカシューナッツ和え 白滝のたらこ和え かきたま汁	ごはん 回鍋肉 もやしと青菜のナムル 白菜とカニカマの中華和え 中華スープ	ごはん カレイのグリルマッシュ添え 花野菜サラダ たまねぎのマリネ ベジタブルスープ	ごはん ホキの甘辛胡麻絡め 小松菜の煮びたし 車麩の煮物 味噌汁	ごはん スズキのバジル焼き きのこサラダ とうもろこしのムース スープ
	12	13	14	15	16	17	18
和食	ごはん 彩りオムレツ 蓮根サラダ 納豆 味噌汁	ごはん お魚ハンバーグの野菜あんかけ トマトペンネサラダ ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	ごはん アジの塩焼き ツナサラダ みかんなます 味噌汁	ごはん 野菜炒め 紅あずまサラダ オクラめかぶモロヘイヤ和え 味噌汁	ごはん お魚ソーセージのおろしソース 玉子サラダ 切干大根 味噌汁	ごはん 金目鯛の西京焼き マカロニサラダ 茄子の甘辛煮 味噌汁	ごはん スペイン風オムレツ コールスローサラダ 青梗菜と油揚げの煮びたし 味噌汁
洋食	パン 彩りオムレツ 蓮根サラダ クラムチャウダー	パン お魚ハンバーグの野菜あんかけ トマトペンネサラダ ほうれん草スープ	パン トマトオムレツ ツナサラダ キャロットスープ	パン 野菜炒め 紅あずまサラダ 枝豆スープ	パン お魚ソーセージのおろしソース 玉子サラダ コーンスープ	パン ロールキャベツ マカロニサラダ グリーンピーススープ	パン スペイン風オムレツオムレツ コールスローサラダ ごぼうスープ
昼食	ごはん 鮭のさっぱりボン酢焼き スナップエンドウの辛子マヨ和え さつまいもの甘煮 のっぺい汁	ごはん ゴーヤチャンプルー もずく そうめん汁〜ソーキそば風〜	かき揚げそば 小松菜の練りごま和え けんちよう	魚介のトマトクリームバスタ ミモザサラダ フルーツカクテル コンソメスープ	ごはん 太刀魚のネギ醤油焼き 鶏肉と厚揚げの煮物 味噌汁	やきとり丼 野菜と蒟蒻の和え物 西京味噌の味噌汁	ごはん 鶏肉の柚子胡椒焼き ほうれん草の白和え 味噌汁
夕食	ハヤシライス グリーンサラダ りんごのコンポート 野菜スープ	ごはん 白身魚のアクアパッツァ風 ブロッコリーのマリネ 野菜キッシュ ピシニワーズ	ごはん 豚肉と白菜の中華煮込み 茄子の中華風お浸し ビーフン スープ	ごはん 鯖の梅肉焼き おからサラダ ひじき煮 味噌汁	ごはん ハンバーグデミグラスソース キャロットラベ きのこのペペロンチーノ風 スープ	ごはん 坊主銀宝の竜田揚げ 玉子豆腐 ごぼうの味噌金平 すまし汁	ごはん 鱈の野菜あんかけ 大豆サラダ はんぺんの磯部揚げ 味噌汁
	19	20	21	22	23	24	25
和食	ごはん ミートボール 里芋サラダ 納豆 味噌汁	ごはん ウインナー&野菜炒め ごぼうサラダ 薩摩芋のレモン煮 味噌汁	ごはん レアオムレツ スパゲティサラダ 小松菜と油揚げの胡麻和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグ 南瓜サラダ 豆と野菜の彩り煮 味噌汁	ごはん スクランブルエッグ 豆の胡麻和えサラダ 卵の花 味噌汁	ごはん ぶりの照り焼き ツナサラダ みかんなます 味噌汁	ごはん アンサンブルエッグ コールスローサラダ 茄子の甘辛煮 味噌汁
洋食	パン ミートボール 里芋サラダ ほうれん草スープ	パン ウインナー&野菜炒め ごぼうサラダ キャロットスープ	パン レアオムレツ スパゲティサラダ オニオンスープ	パン 豆腐ハンバーグ 南瓜サラダ ブロッコリースープ	ホットケーキ スクランブルエッグ 豆の胡麻和えサラダ クラムチャウダー	パン ジャーマンポテト ツナサラダ 枝豆スープ	パン アンサンブルエッグ コールスローサラダ ミネストローネ
昼食	麻婆丼 キャベツのザーサイ和え 杏仁豆腐 わかめスープ	天丼 豆苗と白菜の和え物 味噌汁	ガバオライス グリーンサラダ スープ	わかめごはん メカジキのはちみつ照り焼き キャベツの和風サラダ のっぺい汁	ごはん 八宝菜 拌三絲 中華スープ	冷やし釜玉うどん ゴーヤとツナの和え物 フルーツ	ごはん 青ヒラスの照り焼き 高野の炒り煮 隠元の黒胡麻和え 味噌汁
夕食	ごはん 海老カツ（しそマヨネーズ） オクラのおかかボン酢 さつまあげのおでん風煮物 味噌汁	ごはん 鮭の塩麹焼き ブロッコリーの生姜和え トマトと大葉の和え物 味噌汁	ごはん 牛とにらの肉豆腐 小松菜のわさび和え 里芋の煮つ転がし 味噌汁	ごはん 鶏肉のマスタードソース クルミのサラダ 野菜キッシュ スープ	ごはん 赤魚の酒蒸し 切干大根の和え物 蒟蒻の甘辛炒め 味噌汁	ごはん 鯖のタンドリーグリル ほうれん草と錦糸の和え物 和風ポテトサラダ 味噌汁	ごはん 和風ハンバーグ 野菜のミックス浅漬け 筍の土佐煮 味噌汁
	26	27	28	29	30	31	
和食	ごはん 彩りオムレツ 蓮根サラダ 納豆 味噌汁	ごはん お魚ハンバーグの野菜あんかけ トマトペンネサラダ ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	ごはん アジの塩焼き ツナサラダ 薩摩芋のレモン煮 味噌汁	ごはん 野菜炒め 紅あずまサラダ オクラめかぶモロヘイヤ和え 味噌汁	ごはん お魚ソーセージのおろしソース 玉子サラダ みかんなます 味噌汁	ごはん 金目鯛の西京焼き マカロニサラダ 茄子の甘辛煮 味噌汁	
洋食	パン 彩りオムレツ 蓮根サラダ 枝豆スープ	パン お魚ハンバーグの野菜あんかけ トマトペンネサラダ ほうれん草スープ	パン チーズオムレツ ツナサラダ キャロットスープ	パン 野菜炒め 紅あずまサラダ クラムチャウダー	パン お魚ソーセージのおろしソース 玉子サラダ コーンスープ	パン ロールキャベツ マカロニサラダ グリーンピーススープ	
昼食	炊き込みごはん 千草焼きの蟹あんかけ 南瓜と人参のころころ金平 もずくスープ	甘辛豚丼 小松菜の煮びたし 味噌汁	梅じゃごご飯 鶏肉の明太マヨ焼き 胡瓜とみかんの酢の物 味噌汁	茄子と大葉のさっぱりそうめん 春巻き フルーツ	彩野菜と牛肉のビビンバ重 豆腐サラダ 豆花〜フルーツのせ〜 わかめスープ	きのこ大葉の和風バスタ キャベツとツナのうま塩サラダ フルーツゼリー スープ	
夕食	ごはん 鶏肉のパン粉焼き キャロットラベ アボカドの彩りサラダ コーンスープ	ごはん 坊主銀宝の黒酢炒め 豆腐サラダ 焼売 スープ	ごはん 勘八の幽庵焼き 白菜と梅のお浸し 冬瓜の冷鉢 味噌汁	ごはん 赤魚の中華風あんかけ 豆苗の和え物 野菜春巻き スープ	ごはん 鯖の蒲焼き風 大根のゆかり和え 葱とメンマの炒め物 味噌汁	ごはん メカジキのマヨコーン焼き キャロットナッツ和え ブロッコリーと玉子のサラダ スープ	