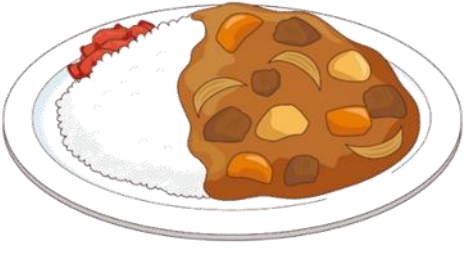




令和8年 7月 デイサービス献立表



※印は昼食のみのエネルギー表示

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
七夕（しちせき）の節句は7月7日 七夕の食べ物『そうめん』 七夕そうめんは、奈良時代に中国から伝わった「索餅」が変化したもので、天の川や織姫の織り糸に見立てられ無病息災を願って食べられるようになったと言われています。 		ご飯 アジの漬焼 ポークビーンズ キャベツの昆布和え みそ汁 フルーツ	ご飯 赤魚の味噌煮 ゴーヤチャンプルー きゅうりと わかめの酢の物 すまし汁 フルーツ	赤飯  てんぷら 炊き合わせ 赤だし フルーツ	ご飯 茹で鶏の バンバンジー 厚揚げの煮物 キャベツのゆかり和え すまし汁 フルーツ
		プリン 556kcal	たこ焼き 553kcal	今川焼 702kcal	酒まんじゅう 564kcal
6	7	8	9	10	11
ご飯 豚肉と 野菜のみそ炒め 冬瓜のあんかけ きゅうりサラダ すまし汁 フルーツ	ちらし寿司 茄子の揚げ煮 そうめん汁 七夕ゼリー 	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 ピーマンのきんぴら ポテトサラダ みそ汁 フルーツ	ハヤシライス 大根サラダ フルーツポンチ 	ご飯 メバルの煮付け 豆腐の肉みそかけ 炒り卵の 彩り酢の物 すまし汁 フルーツ	ご飯 チンジャオロース 五目大豆煮 茄子のナムル みそ汁 フルーツ
ケーキ ※544kcal	ケーキ ※555kcal	ケーキ ※626kcal	ケーキ ※544kcal	ケーキ ※523kcal	ケーキ ※588kcal
13	14	15	16	17	18
ご飯 ブリの照り煮 なす炒り スパゲッティサラダ みそ汁 フルーツ	ご飯 鶏肉の ハニーマスタード焼き ひじきの炒り煮 人参うぱ みそ汁 フルーツ	炊き込みご飯 南瓜コロッケ モロヘイヤの磯和え 豆腐のすまし汁 フルーツ 	ご飯 チキン南蛮 茄子と トマトの旨煮 ほうれん草の ピーナッツ和え みそ汁/フルーツ	ご飯 豚肉の生姜焼き 南瓜の含め煮 ばんさんす みそ汁 フルーツ	ビビンバ丼 大学芋 わかめスープ フルーツ 
薄皮まんじゅう 753kcal	いちごゼリー 602kcal	スイスロール 652kcal	利休まんじゅう 711kcal	コーヒーゼリー 614kcal	バームクーヘン 707kcal
20	21	22	23	24	25
ご飯 冷やし中華 厚揚げの 生姜じょうゆ フルーツ 	ご飯 タラの きのこあんかけ 冷奴 もやしのごま和え みそ汁 フルーツ	チキン カレーライス コールスローサラダ フルーツ杏仁 	ご飯 カレイの煮付け 干草焼き ごぼうサラダ みそ汁 フルーツ	ご飯 鶏肉の南蛮漬け ツナと じゃがいもの煮物 青菜の辛子和え みそ汁 フルーツ	～栃木県のご当地メニュー～ ご飯 白身魚フライ タルタルソース なすと いんげんの油味噌 けんちゃん汁 フルーツ
カスタードたい焼き 640kcal	パウンドケーキ 586kcal	あられ茶 714kcal	どら焼き 739kcal	シュークリーム 694kcal	たい焼き 759kcal
27	28	29	30	31	7月20日は ～海の日～ 海の恩恵に感謝し、 海洋国日本の繁栄を 願う祝日です。 
ご飯 タンドリー チキン こんにゃくのきんぴら 小松菜と しめじの和え物 みそ汁/フルーツ レモンケーキ 676kcal	ご飯 豚肉のしゃぶしゃぶ おろしポン酢 里芋の煮物 茄子の味噌和え すまし汁 フルーツ おやつ作り ※580cal	ご飯 赤魚の西京焼き 切り干し大根の煮物 わかめと ハムの酢和え すまし汁 フルーツ カステラ 593kcal	ご飯 ソースカツ さつま芋の甘煮 オクラのおかか和え みそ汁 フルーツ チョコパウンドケーキ 771kcal	ご飯 アジの梅葱ダレ きんぴらごぼう 南瓜サラダ みそ汁 フルーツ 黒糖まんじゅう 688kcal	

☆食材の都合により、メニューが変更になる場合がありますのでご了承ください☆