



7月2日(木)昼食 たこ飯  半夏生は雑節の一つで、夏至から数えて約11日目にあたる日です。この頃は田植えを終える目安とされ、農作業の節目として大切にされてきました。	7月7日(火)昼食 セタソーメン  セタソーメンは、セタに食べられる行事食で、無病息災や技芸上達を願う意味が込められています。ソーメンの細く長い形が、天の川や織姫の織り糸に見立てられており、願い事が天に届くようにという思いが表現されています。	7月26日(日)昼食 うな井  土用の丑の日にうなぎを食べる習慣は、江戸時代中期に始まったとされています。夏に売れにくかったうなぎ屋のために「丑の日に“う”のつく食べ物を食べるとよい」と宣伝したことがきっかけだそうです。人気メニューのうな井をぜひご賞味下さい。	7月30日(木)昼食 越前おろしそば  福井県の郷土料理として知られる越前おろしそばは、さっぱりとした味わいが特徴の冷たいそばです。特徴は大根おろしを使っている点で、暑い季節でも食べやすく、さっぱりとしながらも満足感のある一品です。オリジナルの越前おろしそばをぜひお楽しみに。
--	--	---	---

献立だより 2026年7月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付			1	2	3	4	5
朝食	ロールパン リンゴジャム ボロニアソーセージ カリフラワーと豚肉のトマトスープ 牛乳	ロールパン リンゴジャム ボロニアソーセージ カリフラワーと豚肉のトマトスープ 牛乳	ロールパン リンゴジャム ボロニアソーセージ カリフラワーと豚肉のトマトスープ 牛乳	ごはん 照り焼き風肉団子 カリフラワーマヨサラダ 味噌汁(白菜・白ねぎ)	ロールパン リンゴジャム ボロニアソーセージ カリフラワーと豚肉のトマトスープ 牛乳	ごはん レモンチキン 白菜と油揚げのナムル和え 味噌汁(大根・あさり)	ごはん かに玉 大根とコーンの香味ドレサダ 味噌汁(白菜・かまぼこ)
昼食			ごはん メンチカツ/エビフライ(マスタード・タルタルソース) しろなとツナのソテー 味噌汁(大根・わかめ) 洋なし缶のはちみつジュレ	たこ飯 ホッケの塩麴焼き ひじきとちくわの煮物 もやしとコーンの和風ドレサダ 味噌汁(絹揚げ・しめじ)	ごはん 蒸し鶏(ごまソース) なすの揚げ浸し 大根と平天の和え物 味噌汁(油揚げ・人参)	ごはん 白身魚の生姜煮 れんこんと豚肉の金平 キャベツとなめこのピリ辛和え 味噌汁(豆腐)	ごはん 杉の香草焼き(和オリーブ) 大豆と鶏肉のトマト煮 ほうれん草とちくわのピリ辛和え 味噌汁(じゃがいも・しめじ)
おやつ			ムースシュー	いしやきいもと桃山	手作りきなこシフォンケーキ	手作り冷やししるこ	手作りあんシュー(栗あん)
夕食			ごはん 焼きあじの南蛮漬け れんこんと油揚げの煮物 白菜と大根葉の麦味噌和え 味噌汁(里芋・しいたけ)	ごはん 豚大根 やっこ(醤油) 味噌汁(じゃがいも・キャベツ) 高菜炒め	ごはん さばの味噌煮 キャベツと豚肉の炒め物 いんげんのおから和え かきたま汁	ごはん ハンバーグ(きのこソース) うまい菜のたらこマヨサダ 味噌汁(里芋・もやし) ヨーグルトのはちみつソースかけ	ごはん 豚肉のバター醤油炒め いかふくさ焼き もやしとちりめんの塩ごま和え 味噌汁(絹揚げ・玉ねぎ)
計			エネ 1443 kcal 蛋白 50.5 g 脂質 40 g 食塩 6.15 g	エネ 1402 kcal 蛋白 62.3 g 脂質 36.3 g 食塩 6.95 g	エネ 1428 kcal 蛋白 59.6 g 脂質 50.2 g 食塩 6.12 g	エネ 1513 kcal 蛋白 61.3 g 脂質 41.8 g 食塩 5.6 g	エネ 1428 kcal 蛋白 61.8 g 脂質 45.3 g 食塩 6.41 g



献立だより 2026年7月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	6	7	8	9	10	11	12
朝食	ロールパン リンゴジャム ボロニアソーセージ ｶﾏﾜｰと豚肉のトマトスープ 牛乳	ロールパン リンゴジャム ボロニアソーセージ ｶﾏﾜｰと豚肉のトマトスープ 牛乳	ロールパン リンゴジャム ボロニアソーセージ ｶﾏﾜｰと豚肉のトマトスープ 牛乳	ロールパン リンゴジャム ボロニアソーセージ ｶﾏﾜｰと豚肉のトマトスープ 牛乳	ロールパン リンゴジャム ボロニアソーセージ ｶﾏﾜｰと豚肉のトマトスープ 牛乳	ロールパン リンゴジャム ボロニアソーセージ ｶﾏﾜｰと豚肉のトマトスープ 牛乳	ロールパン リンゴジャム ボロニアソーセージ ｶﾏﾜｰと豚肉のトマトスープ 牛乳
昼食	暦食:七夕 七夕ソーメン 豚肉の塩ダレ炒め もやしの和え物 七夕水ようかん	暦食:七夕 七夕ソーメン 豚肉の塩ダレ炒め もやしの和え物 七夕水ようかん	暦食:七夕 七夕ソーメン 豚肉の塩ダレ炒め もやしの和え物 七夕水ようかん	暦食:七夕 七夕ソーメン 豚肉の塩ダレ炒め もやしの和え物 七夕水ようかん	暦食:七夕 七夕ソーメン 豚肉の塩ダレ炒め もやしの和え物 七夕水ようかん	暦食:七夕 七夕ソーメン 豚肉の塩ダレ炒め もやしの和え物 七夕水ようかん	暦食:七夕 七夕ソーメン 豚肉の塩ダレ炒め もやしの和え物 七夕水ようかん
おやつ	手作りマドレーヌ	フルーツムース	手作りみたらし(やわらか餅)	手作り酒まんじゅう	チョコワッフル	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	手作りスイートポテト
夕食	暦食:七夕 七夕ソーメン 豚肉の塩ダレ炒め もやしの和え物 七夕水ようかん	暦食:七夕 七夕ソーメン 豚肉の塩ダレ炒め もやしの和え物 七夕水ようかん	暦食:七夕 七夕ソーメン 豚肉の塩ダレ炒め もやしの和え物 七夕水ようかん	暦食:七夕 七夕ソーメン 豚肉の塩ダレ炒め もやしの和え物 七夕水ようかん	暦食:七夕 七夕ソーメン 豚肉の塩ダレ炒め もやしの和え物 七夕水ようかん	暦食:七夕 七夕ソーメン 豚肉の塩ダレ炒め もやしの和え物 七夕水ようかん	暦食:七夕 七夕ソーメン 豚肉の塩ダレ炒め もやしの和え物 七夕水ようかん
計	エネ 1456 kcal 蛋白 50.4 g 脂質 44.9 g 食塩 7.18 g	エネ 1331 kcal 蛋白 50.9 g 脂質 37.4 g 食塩 5.85 g	エネ 1425 kcal 蛋白 58.2 g 脂質 36.4 g 食塩 6.01 g	エネ 1475 kcal 蛋白 58.2 g 脂質 39.8 g 食塩 6.8 g	エネ 1462 kcal 蛋白 52.8 g 脂質 44.7 g 食塩 6.52 g	エネ 1588 kcal 蛋白 60.4 g 脂質 46 g 食塩 6.33 g	エネ 1423 kcal 蛋白 54.9 g 脂質 44.1 g 食塩 5.83 g

日付	13	14	15	16	17	18	19
朝食	ロールパン リンゴジャム ボロニアソーセージ ｶﾏﾜｰと豚肉のトマトスープ 牛乳	ロールパン リンゴジャム ボロニアソーセージ ｶﾏﾜｰと豚肉のトマトスープ 牛乳	ロールパン リンゴジャム ボロニアソーセージ ｶﾏﾜｰと豚肉のトマトスープ 牛乳	ロールパン リンゴジャム ボロニアソーセージ ｶﾏﾜｰと豚肉のトマトスープ 牛乳	ロールパン リンゴジャム ボロニアソーセージ ｶﾏﾜｰと豚肉のトマトスープ 牛乳	ロールパン リンゴジャム ボロニアソーセージ ｶﾏﾜｰと豚肉のトマトスープ 牛乳	ロールパン リンゴジャム ボロニアソーセージ ｶﾏﾜｰと豚肉のトマトスープ 牛乳
昼食	海鮮焼きそば 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 大根とﾊﾟﾌﾞﾘｶのごまﾄﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(里芋・しいたけ)	親子丼 大豆とこんにゃくの煮物 揚げなすの甘酢和え 味噌汁(じゃがいも・白菜)	ごはん 白身魚の煮付け 卵の花 ﾁﾝｹﾞﾝ菜のお浸し 味噌汁(ソーメン・花麴)	お好み焼き(豚肉) 絹揚げとｸﾘｰﾝﾋﾟｰｽの煮物 もやしとちりめんの和風ﾄﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(白菜・しめじ)	ごはん かれいの山椒煮 豚肉の和風炒め 小松菜のおからｻﾗﾀﾞ 味噌汁(なす)	ごはん 蒸し鶏(洋風香味ﾚｰｽ) 大根と豚肉の煮物 ｷｬﾊﾞﾁとちくわのﾋﾟｰﾅｯﾄﾞﾄﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(ﾁﾝｹﾞﾝ菜・絹揚げ)	ごはん 豚肉の生姜炒め やっこ(醤油) もやしと平天のごまﾄﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(かぼちゃ)
おやつ	手作りあんシュー(よもぎあん)	ミニ羊かんロール	手作りﾊﾞﾘｰﾊﾟｳﾝﾄﾞｹｰｷ(ﾌﾞﾙｰﾊﾞﾘｰ)	もちりたい焼きクリーム	手作りみるくまんじゅう(白あん)	手作りキャラメルマドレーヌ	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)
夕食	ごはん 肉じゃが(豚肉) 白菜と鶏肉の塩だしとろみ炒め 味噌汁(ﾁﾝｹﾞﾝ菜・油揚げ) 寒天とフルーツ缶の盛合せ	ごはん 赤魚の西京焼き 金平ごぼう かぼちゃのｻﾗﾀﾞ すまし汁(えのき・ほうれん草)	ごはん 回鍋肉 肉シューマイ 大根とちくわの香味ﾄﾚｻﾗﾀﾞ 中華スープ(ザーサイ・コーン)	ごはん 焼きぶりの南蛮漬け 切干大根と豚肉の煮物 玉子豆腐 味噌汁(ｷｬﾊﾞﾁ・油揚げ)	ごはん 合鴨ｽﾓｰｸｻﾗｲｽ 里芋のそぼろ煮 味噌汁(大根・平天)白味噌仕立て ﾊｲﾝ缶のｵﾚﾝｼﾞｼﾞｭﾚ	ごはん ホキの揚げ浸し 枝豆がんもの煮物 おくらのとろろ和え 味噌汁(玉ねぎ・もやし) 麦白味噌仕立て	ごはん 白身魚の煮付け ｷｬﾊﾞﾁとツナの炒め物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｺｰﾝの和え物 味噌汁(しいたけ・わかめ)
計	エネ 1482 kcal 蛋白 58 g 脂質 46 g 食塩 8.88 g	エネ 1465 kcal 蛋白 60.4 g 脂質 40.8 g 食塩 7.61 g	エネ 1550 kcal 蛋白 58.7 g 脂質 55.4 g 食塩 7.73 g	エネ 1487 kcal 蛋白 62.3 g 脂質 58.3 g 食塩 8.57 g	エネ 1483 kcal 蛋白 63.1 g 脂質 38.9 g 食塩 6.3 g	エネ 1515 kcal 蛋白 64 g 脂質 48 g 食塩 5.79 g	エネ 1409 kcal 蛋白 62 g 脂質 34.5 g 食塩 5.81 g



献立だより 2026年7月

曜日	月 20	火 21	水 22	木 23	金 24	土 25	日 26
日付							
朝食	ごはん ハムチーズピカタ 小松菜としいたけのピリ辛和え 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)	ロールパン いちごジャム ボロニアソーセージ コーヒーマル 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)	ごはん お魚厚揚げの煮物 白菜とニラの麦味噌和え 味噌汁(人参・しめじ)	ごはん 鶏つみれの煮物 大根とちくわの和風ドレサダ 味噌汁(しろな・玉ねぎ)	ロールパン リンゴジャム ミートオムレツ 大根とベーコンのスープ 牛乳	ごはん 筑前煮 いんげんと平天の豆乳和え 金時豆煮 味噌汁(ほうれん草・人参)	ごはん 玉子焼き 大根とちくわの中華ドレサダ 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)
昼食	ごはん 銀ひらすのグリル(地中海風ソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー 味噌汁(じゃがいも・人参) ミルク寒天とフルーツ缶の盛合せ	ごはん さわらの生姜煮 キャベツと平天の炒め物 ブロッコリーのアイランド和え 味噌汁(おくら・おつゆ麴)	ビビンバ えびシューマイ もやしのバンバンドレサダ 味噌汁(ごぼう・わかめ)	ごはん 赤魚の山椒焼き 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 いんげんとコーンのスローサダ 味噌汁(ソーメン・花麴)	夏野菜カレー ブロッコリーとツナの香味ドレ和え 手作りすいかゼリー	ごはん 白身魚の唐揚げ(白ねぎソース) 絹揚げとグリーンピースのそぼろ煮 白菜と大根葉の和え物 味噌汁(えのき・玉ねぎ)	うな井 白菜と鶏肉の煮物 赤だし(もやし・大根葉) 胡瓜の浅漬け
おやつ	手作りあんシュー(こしあん)	フィナンシェ(プレーン)	手作りいちごマドレーヌ	バウムクーヘン	手作りあんシュー(こしあん)	フィナンシェ(プレーン)	手作りいちごマドレーヌ
夕食	ごはん 鶏肉のやわらか煮 れんこんと豚肉の金平 白菜のレモン風味 味噌汁(絹揚げ・大根)	ごはん 豚かつのおろしあんかけ 大豆とちくわの煮物 味噌汁(もやし・しいたけ) きざみ高菜	ごはん ホッケのたれ焼き ひじきとかんぴょうの煮物 キャベツと油揚げの白ごま和え 豚汁(豚肉・里芋・白ねぎ)	ごはん 擬製豆腐 じゃがいもと平天の旨煮 味噌汁(キャベツ・大根葉) みかん缶	ごはん 白身魚の味噌煮 キャベツと豚肉の炒め物 マカロニサダ とろろ汁	ごはん 豚肉の野菜炒め いわしつみれの煮物 キャベツのレモンドレサダ 味噌汁(里芋・わかめ)	ごはん 鶏肉の梅風味焼き れんこんと豚肉の炒り煮 さつまいもとオレンジのサダ 味噌汁(油揚げ・白ねぎ)
計	エネルギー 1466 kcal 蛋白 58.3 g 脂質 45.2 g 食塩 5.93 g	エネルギー 1482 kcal 蛋白 55.4 g 脂質 52.7 g 食塩 7.11 g	エネルギー 1433 kcal 蛋白 54.2 g 脂質 39.6 g 食塩 6.63 g	エネルギー 1445 kcal 蛋白 59.2 g 脂質 34 g 食塩 7.74 g	エネルギー 1467 kcal 蛋白 60.8 g 脂質 47.3 g 食塩 6.18 g	エネルギー 1574 kcal 蛋白 71.2 g 脂質 50.4 g 食塩 6.93 g	エネルギー 1553 kcal 蛋白 56.8 g 脂質 53.8 g 食塩 6.42 g

日付	27	28	29	30	31
朝食	ごはん 擬製豆腐 うまい菜とかまぼこのごまドレサダ 味噌汁(キャベツ・人参)	ロールパン ブルベリージャム チキンナゲット(ケチャップ) しろなとウインナーのポトフ 牛乳	ごはん 中華風だし巻き卵 ブロッコリーの麦味噌和え 味噌汁(大根・玉ねぎ)	ごはん プレーンオムレツ(きのこソース) いんげんのピーナッツ和え 味噌汁(白菜・かまぼこ)	ロールパン いちごジャム 野菜とわかめの豆乳寄せ アスパラと鶏肉のスープ 牛乳
昼食	ごはん 豚肉の和風炒め かぼちゃの含め煮 味噌汁(チンゲン菜・絹揚げ) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	ちらし寿司 切干大根と鶏肉の煮物 冷やし冬瓜 味噌汁(あさり・油揚げ)	ごはん 焼き肉風 いかふくさ焼き 白菜となめこの梅和え 味噌汁(小松菜・人参)	越前おろしそば[福井県郷土料理] 豚肉と絹揚げの炒め煮 コールスローサダ	ごはん さばの南部焼き なすの味噌炒め かぼちゃのサダ すまし汁(ほうれん草・しいたけ)
おやつ	ワッフル	ぜんざい	ミルクまんじゅう	豆乳カステラ	ドームケーキ
夕食	ごはん 白身魚フライ(中濃ソース) 大豆煮 白菜の洋風お浸し 味噌汁(大根・ごぼう)	ごはん ハンバーグ(和風ソース) ひじきと平天の炒り煮 カワカキといんげんのバジルドレサダ 味噌かきたま汁	ごはん さわらの照り焼き もやしと鶏肉の炒め物 スパゲティサダ 味噌汁(豆腐)	ごはん 油淋鶏(ユーリンチー)(油淋ソース) ごぼうと油揚げの煮物 味噌汁(もやし・じゃがいも) 杏仁豆腐とフルーツ缶の盛合せ	ごはん 豚肉の山椒煮 キャベツとあさりの炒め物 胡瓜の酢の物 味噌汁(おくら・巻麴)
計	エネルギー 1484 kcal 蛋白 51.9 g 脂質 44.9 g 食塩 5.85 g	エネルギー 1492 kcal 蛋白 51.7 g 脂質 45.8 g 食塩 8.61 g	エネルギー 1516 kcal 蛋白 59.6 g 脂質 49.9 g 食塩 5.81 g	エネルギー 1513 kcal 蛋白 49.8 g 脂質 47.4 g 食塩 7.28 g	エネルギー 1457 kcal 蛋白 53.5 g 脂質 49.9 g 食塩 5.62 g