

令和8年 villa 181 7月 予定献立表

※食材調達都合により変更することがございます。 ※お米は比田米を使用しています。

日付	1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)	5 (日)	6 (月)	7 (火)
朝食	里芋とインゲンの利休煮 ピーマンと突き蒟蒻の煮物 ご飯、味噌汁	ジャーマンポテト 茄子ミート ご飯、味噌汁	カリフラワーのくず煮 豚肉のボン酢炒め ご飯、味噌汁	揚げ茄子のトマト煮 青菜とコーンの煮浸し ご飯、味噌汁	キャベツのピーナツ炒め 切り干し大根の煮物 ご飯、味噌汁	星オムレツ ブロッコリーの煮浸し ご飯、味噌汁	ニラの卵どじ 人参シリシリ ご飯、味噌汁
昼食	鱈のタクソース野菜のせ ゴーヤのかき揚げ スパゲティサラダ ご飯、コンソメスープ	豚カツのあんかけ煮 キャベツと油揚げのおかか炒め 枝豆とひじきの酢の物 ご飯、味噌汁	鱈のレモンオイル焼き 夏野菜の煮物 梅風味マカロニサラダ ご飯、味噌汁	中華丼 大根の煮物 インゲンと竹輪の胡麻和え 味噌汁	鱈の生姜ソテー 青菜と赤ピーマンの煮浸し 春雨と胡瓜の酢の物 ご飯、すまし汁	豚肉と蓮根の甘酢炒め 牛蒡の変わり金平 マカロニサラダ ご飯、味噌汁	七夕そうめん 茄子と豚肉の甜麺醬炒め フルーツ ゆかりご飯
夕食	豚肉の生姜焼き たこザンギと露の煮物 キャベツとあさりの酢の物 ご飯、味噌汁	マスのバセリバター焼き さつま芋の甘露煮 若布サラダ ご飯、すまし汁	鶏団子の甘酢あんかけ 明太ポテトサラダ 夏なます ご飯、味噌汁	鯖の韓国風焼き 茄子の利休煮 バンバンジーサラダ ご飯、味噌汁	鶏肉の磯部揚げ じゃが芋の高野そぼろあんかけ 牛蒡サラダ ご飯、味噌汁	鰯の天婦羅 ピーマンとツナのカレー炒め ポテトベーコンサラダ ご飯、味噌汁	鶏肉の柚子胡椒焼き 炊き合わせ 昆布サラダ ご飯、味噌汁
日付	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)	12 (日)	13 (月)	14 (火)
朝食	枝豆がんもの煮物 玉子焼き ご飯、味噌汁	五目煮 青菜とさつま揚げの煮浸し ご飯、味噌汁	野菜のオイスター炒め 蒟蒻の中華風旨煮 ご飯、味噌汁	野菜豆腐の煮物 干草焼きあんかけ ご飯、味噌汁	五目中着の煮物 牛肉ときのこの時雨煮 ご飯、味噌汁	パプリカとひじきの炒り煮 炊き合わせ ご飯、味噌汁	中華風卵どじ 青菜としめじの煮浸し ご飯、味噌汁
昼食	麻婆丼 カリフラワーとベーコンの煮物 春雨の中華サラダ 味噌汁	マスの味噌煮 青菜と細切り高野の煮浸し マカロニの柚子胡椒サラダ ご飯、すまし汁	トンカツの和風カレー煮 切り干し大根の煮物 スパゲティサラダ ご飯、味噌汁	鰯の味噌焼き 玉葱と竹輪のかき揚げ キャベツと蒸し鶏のナムル ご飯、すまし汁	他人煮 青菜と竹輪の中華炒め 焼き茄子の生姜あんかけ ご飯、味噌汁	マスの漬け焼き 焼きそば 蓮根のピリ辛和え ご飯、味噌汁	豚しゃぶ 人参の香味炒め オクラのわさび和え ご飯、味噌汁
夕食	鯖の西京焼き ビーフンのカレー炒め ピーマンと竹輪の昆布和え ご飯、すまし汁	お好み焼き風天ぷら 冬瓜としんじょうの煮物 人参のりんご酢和え ご飯、味噌汁	鱈のバジルオイル焼き 春雨のジャージャー炒め 茄子の香味だれ和え ご飯、すまし汁	鶏肉の生姜煮 人参のおかか煮 南瓜のマリネ ご飯、味噌汁	白身魚の中華あんかけ さつま芋の煮物 若布とシラスの酢の物 ご飯、味噌汁	鶏の唐揚げ 筑前煮 ひきサラダ ご飯、味噌汁	鱈のカレーパン粉焼き ジャージャーキャベツ 夏野菜の梅醬油浸し ご飯、すまし汁
日付	15 (水)	16 (木)	17 (金)	18 (土)	19 (日)	20 (月)	21 (火)
朝食	炊き合わせ 玉子焼き ご飯、味噌汁	青菜の煮浸し 空豆とベーコンのオイル炒め ご飯、味噌汁	刺み昆布の煮物 人参の香味炒め ご飯、味噌汁	青菜と油揚げの煮物 ゴーヤチャンプル ご飯、味噌汁	青菜とベーコンの炒め物 南瓜のオムレツ ご飯、味噌汁	スクランブルエッグチリソースかけ ブロッコリーの煮浸し ご飯、味噌汁	ジャーマンポテト 冬瓜の煮物 ご飯、味噌汁
昼食	鰯の錦揚げ 八宝菜 キャベツの酢の物 ご飯、味噌汁	枝豆ハンバーグ ブロッコリーの炒め物 マカロニサラダ ご飯、コンソメスープ	ハヤシライス 三色金平 筍とカニカマの酢の物 フルーツ	鶏肉の南部天 車麩の煮物 春雨サラダ ご飯、味噌汁	赤魚の揚げ煮 高野豆腐の煮物 枝豆の酢の物 ご飯、味噌汁	鶏天梅だれかけ ピーマンの胡麻炒め 青菜のぬた ご飯、すまし汁	鰯の味噌焼き 麻婆春雨 大根と胡瓜の三杯酢和え 炊き込みご飯、すまし汁
夕食	豚肉の味噌炒め ジャーマンポテト 牛蒡サラダ ご飯、すまし汁	マスの煮付け 小松菜と竹輪の甘辛炒め パンサンスー ご飯、味噌汁	酢豚 茄子の煮物 竹輪と露の中華風サラダ ご飯、味噌汁	鱈のレモンオイル焼き 豚肉のボン酢炒め スパゲティサラダ ご飯、すまし汁	ピーマンの肉詰めフライ ひじきの五目煮 キャベツと蒸し鶏のナムル ご飯、味噌汁	マスの照り焼き 大根とがんもの煮物 カリフラワーのフレンチマリネ ご飯、味噌汁	トンカツの卵どじ 胡瓜とらっきょうの酢の物 枝豆サラダ ご飯、味噌汁
日付	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)	26 (日)	27 (月)	28 (火)
朝食	ミニロールキャベツ煮 三色金平 ご飯、味噌汁	野菜のオイスター炒め チリコンカン ご飯、味噌汁	豚肉のボン酢炒め 高野豆腐のそぼろ煮 ご飯、味噌汁	ニラと胡麻のオムレツ チンゲン菜と豚肉の炒め物 ご飯、味噌汁	青菜と竹輪の煮物 ビーフンカレー炒め ご飯、味噌汁	大豆の甘辛煮 カニカマと葱のオムレツ ご飯、味噌汁	青菜と突き蒟蒻の煮物 人参の香味炒め ご飯、味噌汁
昼食	鶏団子の甘酢あんかけ 青菜の煮浸し 茄子の香味だれ和え ご飯、味噌汁	夏野菜カレー 福神漬 ゴーヤチャンプル 胡瓜と白きくらげの酢の物	鶏肉の生姜煮 じゃが芋の煮物 春雨の中華サラダ ご飯、味噌汁	梅とろろそば 回鍋肉 ごぼうと蒸し鶏のサラダ ご飯	豚肉の野菜巻き天 金時豆煮 胡瓜の酢の物 ご飯、味噌汁	親子丼 ゴーヤのかき揚げ 玉葱マリネ 味噌汁	ホッケの漬け焼き イタリアン金平 胡瓜と生姜の酢の物 ご飯、味噌汁
夕食	鱈の煮付け 山くらげの金平風 もずくの酢の物 ご飯、味噌汁	鱈の青しそオイル焼き 炊き合わせ 南瓜マリネ ご飯、すまし汁	揚げ鰯の野菜あんかけ ぜんまい煮 夏なます ご飯、味噌汁	豚肉の中華天婦羅 ベーコンのチンジャオロース風 人参の胡麻酢和え ご飯、すまし汁	鯖の土佐焼き 切り干し大根の煮物 キャベツピクルス ご飯、味噌汁	鰯の天婦羅 信田巻き煮 パンサンスー ご飯、味噌汁	回鍋肉 ひじきの五目煮 枝豆の酢の物 ご飯、すまし汁
日付	29 (水)	30 (木)	31 (金)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>～ 忠光フードサービスより～</p> </div> <p>深緑の候、皆様方におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。平素は忠光フードサービスをご愛顧いただき誠にありがとうございます。 今回は、7月の献立をご案内させていただきます。 7月は夏野菜が旬を迎える季節です。なかでも茄子は代表的な夏野菜のひとつです。 茄子には健康や美容に役立つ栄養素が豊富に含まれています。特に皮の紫色に含まれる「ナスニン」は強い抗酸化作用を持ち、老化予防や美肌効果が期待できます。さらに、むくみ改善に効果的なカリウムや、腸内環境を整える食物繊維なども含まれており、便秘予防や血糖値の上昇を緩やかにする効果があるとされています。 夏に向け体調を整え、元気にお過ごしいただけますようスタッフ一同心を込めたお食事を提供致します。</p> <p style="text-align: right;">株式会社 忠光フードサービス 管理栄養士 長谷川 明子</p>			
朝食	ブロッコリーのオイスター炒め 絹さやの中華風卵どじ ご飯、味噌汁	大根の炒め煮 夏野菜の煮物 ご飯、味噌汁	青菜と油揚げの煮物 玉葱のオムレツ ご飯、味噌汁				
昼食	豚肉と茄子の中華炒め 青菜と赤ピーマンの煮浸し じゃが芋の酢の物 ご飯、味噌汁	鰯の味噌焼き 八宝菜 若布サラダ ご飯、すまし汁	肉じゃがコロケ カレーマカロニサラダ カリフラワーと桜海老の酢の物 ご飯、ポタージュスープ				
夕食	鱈のハニーマスタード焼き しめじと竹輪のカレー醬油炒め キャベツと蒸し鶏のナムル ご飯、味噌汁	鶏肉の磯部揚げ 炊き合わせ 胡瓜とカニカマの酢の物 ご飯、味噌汁	鱈の生姜煮 春雨のジャージャー炒め 系瓜の酢の物 ご飯、すまし汁				