

日付	種類	
2026/7/1(水)	A	<p>★若鶏の唐揚げ(鶏肉 唐揚げ粉 油)  ★ひじきと野菜のカラフル炒め(ひじき 鶏肉 小松菜 コーン 油揚げ 大豆 ジャガイモ 油)  ★大根と豚肉のうま煮(豚肉 大根 人参 こんにゃく 椎茸 砂糖)  ★オレンジ ★ごはん ★牛乳</p>
2026/7/1(水)	B	<p>★さばの味噌煮(さば 砂糖 豆味噌 合わせ味噌) ★ごまキャベツ(キャベツ ごま)  ★ひじきと野菜のカラフル炒め(ひじき 鶏肉 小松菜 コーン 油揚げ 大豆 ジャガイモ 油)  ★大根と豚肉のうま煮(豚肉 大根 人参 こんにゃく 椎茸 砂糖)  ★オレンジ ★ごはん ★牛乳</p> <p>◎まごわやさしい献立  ま:大豆、油揚げ、味噌、ご:ごま、わ:ひじき、や:野菜、さ:さば、し:椎茸、い:じゃがいも</p>
2026/7/2(木)	A	<p>★鶏塩肉じゃが(じゃがいも 鶏肉 玉ねぎ 人参 しらたき にんにく ごま油 砂糖)  ★キャベツのマスタード炒め(キャベツ マカロニ 豚肉 油)  ★小魚フライピーンズカレー味(大豆 でんぶん 油 ちりめん)  ★白菜の赤じそ和え(白菜 赤じそ粉) ★ごはん ★牛乳</p>
2026/7/2(木)	B	<p>★照り焼きチーズハンバーグ(ハンバーグ チーズ)  ★キャベツのマスタード炒め(キャベツ マカロニ 豚肉 油)  ★小魚フライピーンズカレー味(大豆 でんぶん 油 ちりめん)  ★白菜の赤じそ和え(白菜 赤じそ粉) ★ごはん ★牛乳</p>
2026/7/3(金)	A	<p>★チキチキごぼう(鶏肉 天ぷら粉 でんぶん 油 ごぼう 砂糖 ごま)  ★肉野菜炒め(豚肉 玉ねぎ もやし 赤ピーマン 砂糖 ごま油)  ★豆腐の味噌がけ(豆腐 味噌だれ) ★チーズ ★ごはん ★ジョア(ストロベリー)</p> <p>◎ふるさと発見ランチ(豆腐の味噌がけ) 三重県産の大豆で作られた豆腐を使用します。</p>
2026/7/3(金)	B	<p>★とんてき(豚肉 にんにく しょうが でんぶん 油)  ★肉野菜炒め(豚肉 玉ねぎ もやし 赤ピーマン 砂糖 ごま油)  ★豆腐の味噌がけ(豆腐 味噌だれ) ★大学芋 ★ごはん ★ジョア(ストロベリー)</p> <p>◎ふるさと発見ランチ(豆腐の味噌がけ) 三重県産の大豆で作られた豆腐を使用します。</p>
2026/7/6(月)	A	<p>★ジャージャー麺(中華麺 豚肉 玉ねぎ 人参 ほうれん草 豆味噌 にんにく しょうが 砂糖 でんぶん ごま油 油)  ★あさりの柳川風(鶏肉 玉ねぎ 人参 たけのこ ごぼう あさり 卵 砂糖 でんぶん)  ★豆のサラダ(枝豆 大豆 コーン マカロニ 青じそクリーミードレッシング)  ★味付小魚 ★ごはん ★牛乳</p>
2026/7/6(月)	B	<p>★いわしの蒲焼き(いわし 竜田 油)  ★あさりの柳川風(鶏肉 玉ねぎ 人参 たけのこ ごぼう あさり 卵 砂糖 でんぶん)  ★豆のサラダ(枝豆 大豆 コーン マカロニ 青じそクリーミードレッシング)  ★味付小魚 ★わかめごはん(米 わかめ) ★牛乳</p>
2026/7/7(火)	A	<p>★白身魚のお好み焼き風(タラ 天ぷら粉 油 かつお粉 青のり) ★玉子焼き  ★ビーフン炒め(ビーフン 鶏肉 赤ピーマン ねぎ もやし 砂糖 油) ★セタゼリー  ★わかめのナムル(わかめ ハム もやし ナムルドレッシング) ★ごはん ★牛乳</p>
2026/7/7(火)	B	<p>★豚キムチ(豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 キムチ 合わせ味噌 砂糖 ごま油)  ★ビーフン炒め(ビーフン 鶏肉 赤ピーマン ねぎ もやし 砂糖 油) ★セタゼリー  ★わかめのナムル(わかめ ハム もやし ナムルドレッシング) ★ごはん ★牛乳</p>
2026/7/8(水)	A	<p>★鶏肉のレモンペッパー焼き(鶏肉 玉ねぎ 黄ピーマン ブロッコリー)  ★豆腐と野菜のチャンプルー(豆腐 炒り卵 もやし 人参 ねぎ いわし削り節 砂糖 ごま油)  ★チーズ入りマカロニサラダ(マカロニ チーズ きゅうり かつお油漬け マヨネーズ)  ★巨峰カットゼリー ★ごはん ★牛乳</p>
2026/7/8(水)	B	<p>★フィッシュアンドチップス(タラ 天ぷら粉 油 ジャガイモ) ★ケチャップソース  ★豆腐と野菜のチャンプルー(豆腐 炒り卵 もやし 人参 ねぎ いわし削り節 砂糖 ごま油)  ★チーズ入りマカロニサラダ(マカロニ チーズ きゅうり かつお油漬け マヨネーズ)  ★巨峰カットゼリー ★コッペパン ★牛乳</p> <p>◎ワールドランチ:イギリス(フィッシュアンドチップス)</p>
2026/7/9(木)	A	<p>★ユーリンチー(鶏肉 唐揚げ粉 油 ねぎ 砂糖 ごま油 にんにく しょうが でんぶん)  ★きのこのペペロンチーノ(スパゲティ しめじ 玉ねぎ 椎茸 にんにく 油 砂糖)  ★中華サラダ(鶏肉 わかめ 人参 キャベツ) ★中華ドレッシング  ★しそ昆布 ★ごはん ★牛乳</p>
2026/7/9(木)	B	<p>★ポークチャップ(豚肉 玉ねぎ マッシュルーム 砂糖 油)  ★きのこのペペロンチーノ(スパゲティ しめじ 玉ねぎ 椎茸 にんにく 油 砂糖)  ★中華サラダ(鶏肉 わかめ 人参 キャベツ) ★中華ドレッシング  ★しそ昆布 ★ごはん ★牛乳</p>
2026/7/10(金)	A	<p>★チヂミ風かき揚げ(ねぎ しらす干し 玉ねぎ 人参 ごま イトヨリ 天ぷら粉 でんぶん 油 砂糖 ごま油) ★揚げ焼売(焼売 油)  ★ツナサラダ(かつお油漬け チーズ ブロッコリー コーン) ★マヨネーズ  ★にんじんしりしり(人参 えのき かつお油漬け 炒り卵 いわし削り節 砂糖 油)  ★杏仁豆腐 ★ごはん ★牛乳</p> <p>◎骨コツメニュー  カルシウムを多く含む食材を取り入れています。(しらす干し、ごま、チーズ、いわし削り節)</p>

日付	種類	
2026/7/10(金)	B	<p>★海鮮塩焼きそば(焼きそば 豚肉 えび 玉ねぎ キャベツ もやし かまぼこ 炒り卵 ごま油 油)</p> <p>★ツナサラダ(かつお油漬け チーズ ブロッコリー コーン) ★マヨネーズ</p> <p>★にんじんしりしり(人参 えのき かつお油漬け 炒り卵 いわし削り節 砂糖 油)</p> <p>★杏仁豆腐 ★ごはん ★牛乳</p>
2026/7/13(月)	A	<p>★メンチカツ(メンチカツ 油) ★ソース</p> <p>★チャプチェ(春雨 豚肉 椎茸 玉ねぎ 人参 砂糖 にんにく ごま油)</p> <p>★切干大根とほうれん草のオイスターソース煮(切干大根 ほうれん草 人参 油揚げ 砂糖)</p> <p>★たれ付き肉団子 ★ごはん ★牛乳</p>
2026/7/13(月)	B	<p>★オムレツ ★夏野菜カレー(枝豆 かぼちゃ なす トマト カレールー 牛乳)</p> <p>★チャプチェ(春雨 豚肉 椎茸 玉ねぎ 人参 砂糖 にんにく ごま油)</p> <p>★切干大根とほうれん草のオイスターソース煮(切干大根 ほうれん草 人参 油揚げ 砂糖)</p> <p>★福神漬 ★ごはん ★牛乳 ※スプーンが付きます</p> <p>◎カップメニュー(夏野菜カレー)</p>
2026/7/14(火)	A	<p>★えびフライ(えびフライ 油) ★白身魚フライ(白身魚フライ 油) ★タルタルソース</p> <p>★夏野菜のマリネ(ズッキーニ なす 赤ピーマン 黄ピーマン 玉ねぎ しめじ コーン かんきつドレッシング)</p> <p>★野菜とがんものおかか煮(がんもどき 人参 鶏肉 白菜 たけのこ かつお粉 砂糖)</p> <p>★豆腐しゅうまい ★ごはん ★アシドミルク</p>
2026/7/14(火)	B	<p>★豚肉の味噌しょうが炒め(豚肉 玉ねぎ 合わせ味噌 砂糖 しょうが 油)</p> <p>★夏野菜のマリネ(ズッキーニ なす 赤ピーマン 黄ピーマン 玉ねぎ しめじ コーン かんきつドレッシング)</p> <p>★野菜とがんものおかか煮(がんもどき 人参 鶏肉 白菜 たけのこ かつお粉 砂糖)</p> <p>★豆腐しゅうまい ★深川ごはん(米 あさり 鶏肉 しょうが) ★アシドミルク</p>
2026/7/15(水)	A	<p>★チンジャオロース(豚肉 たけのこ ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン しょうが 砂糖 油 でんぷん)</p> <p>★鶏味噌炒め(鶏肉 キャベツ もやし 人参 豆味噌 しょうが にんにく 砂糖 油)</p> <p>★ブロッコリーのピザチーズ焼き(ブロッコリー コーン かつお油漬け チーズ)</p> <p>★ごまひじき ★ごはん ★牛乳</p>
2026/7/15(水)	B	<p>★かぼちゃとさつまいものコロッケ(かぼちゃとさつまいものコロッケ 油) ★野菜の豆腐寄せ</p> <p>★鶏味噌炒め(鶏肉 キャベツ もやし 人参 豆味噌 しょうが にんにく 砂糖 油)</p> <p>★ブロッコリーのピザチーズ焼き(ブロッコリー コーン かつお油漬け チーズ)</p> <p>★ごまひじき ★ごはん ★牛乳</p>
2026/7/16(木)	A	<p>★焼きうどん(うどん キャベツ 豚肉 ちくわ ピーマン 玉ねぎ 人参 いわし削り節 油)</p> <p>★スパイシートマト煮(玉ねぎ 鶏肉 かつお油漬け 人参 ピーマン にんにく トマト 砂糖)</p> <p>★きゅうりと昆布の和え物(きゅうり 白菜 塩昆布 ごま油 砂糖)</p> <p>★ごま団子 ★ごはん ★牛乳</p>
2026/7/16(木)	B	<p>★さばカレー揚げギョウザ(さばカレーギョウザ 油)</p> <p>★スパイシートマト煮(玉ねぎ 鶏肉 かつお油漬け 人参 ピーマン にんにく トマト 砂糖)</p> <p>★きゅうりと昆布の和え物(きゅうり 白菜 塩昆布 ごま油 砂糖)</p> <p>★ごま団子 ★ごはん ★牛乳</p>