

うさみの園 2026年7月献立表

※食材の入荷状況により献立は変更する場合があります。
あらかじめ、ご了承ください。

	29 月	30 火	1 水	2 木	3 金	4 土	5 日
朝	カルシウムご飯 大豆の炒り煮 もやしの生姜和え えびみそ 味噌汁(畑菜) 牛乳	カルシウムご飯 蒲鉾炒め 揚げ浸し ふりかけ(梅しそ) 味噌汁(豆苗) 牛乳	カルシウムご飯 鶏大根 二色和え ゆずみそ 味噌汁(キャベツ) 牛乳	カルシウムご飯 京がんも煮 菜花和え 海苔佃煮 味噌汁(冬瓜) 牛乳	カルシウムご飯 納豆 蓮根炒め煮 つば漬け 味噌汁(白菜) 牛乳	カルシウムご飯 ハムキャベツ炒め 人参和え ふりかけ(かつお) 味噌汁(うまい菜) 牛乳	カルシウムご飯 里芋煮 鯉フレークサラダ たいみそ 味噌汁(葱) 牛乳
昼	揚げ出し豆腐 帆立和え イチゴムース 味噌汁(牛蒡)	豚肉の鉄焼き いとこ煮 デザート(mix缶) お吸い物(麩)	鯖の和風ムニエル もずく酢 ヨーグルト お吸い物(はんぺん)	豚ロースしそ巻き 塩麩サラダ デザート(杏仁) 味噌汁(えのき)	鱈マヨ焼き 蕪のサラダ デザート(パイ缶) ポタージュスープ	鶏肉ポテト焼き 海老マリネ オレンジゼリー スープ(玉葱)	海鮮オイスター炒め 心太和え デザート(黄桃缶) スープ(椎茸)
おやつ	ワッフル(ゼリー)	おかし(ババロア)	ねりきり(抹茶羊羹)	ドーナッツ(ムース)	水饅頭(ようかん)	クレープ(ゼリー)	カスタードケーキ(ムース)
夕	ご飯 甘辛チキン サラダ お吸い物(かにかま)	ご飯 メル玉葱ソース 法蓮草サラダ お吸い物(しめじ)	ご飯 麻婆茄子 旨塩和え スープ(青梗菜)	ご飯 鯖の味噌煮 空豆サラダ お吸い物(茄子)	ご飯 お好み焼き風卵焼き 和風和え お吸い物(蕪葉)	ご飯 鯉甘酢あんかけ 落入りの煮物 お吸い物(とろろ)	ご飯 豚肉南蛮漬け 浅漬け お吸い物(しろ菜)
	6 月	7 火 七夕	8 水	9 木	10 金	11 土	12 日
朝	食パン 牛乳 リンゴジャム オムレツ マカロニサラダ コーンスープ	カルシウムご飯 厚揚げ昆布煮 辛し和え もろみそ 味噌汁(大根) 牛乳	カルシウムご飯 チーズはんぺん 青菜ポン酢 海苔佃煮 味噌汁(もやし) 牛乳	カルシウムご飯 鱈の照り焼き 蕪の梅ころも ゆずみそ 味噌汁(えのき) 牛乳	カルシウムご飯 角天の煮物 青じそサラダ ふりかけ(かつお) 味噌汁(玉葱) 牛乳	カルシウムご飯 鯛団子煮 うまい菜和え えびみそ 味噌汁(人参) 牛乳	カルシウムご飯 焼き豆腐煮 なめ茸おろし うめびしお 味噌汁(うまい菜) 牛乳
昼	ご飯 鶏肉の磯辺焼き 金平牛蒡 バナナムース 味噌汁(麩)	たなばたそうめん ミートコロケ お星さまゼリー (麩禁 セタサラダ)	ご飯 バサのレモン焼き ズッキーニソテー デザート(黄桃缶) お吸い物(蕪葉)	枝豆ご飯 肉じゃが 香り漬け イチゴムース お吸い物(蒲鉾)	ご飯 豚ロースおろしソース 隠元の卵とじ デザート(mix缶) 味噌汁(畑菜)	ご飯 メル明太ソース 根菜煮 ヨーグルト お吸い物(とろろ)	ご飯 豚肉さっぱり煮 ひじきサラダ デザート(パイ缶) 味噌汁(茄子)
おやつ	プリン	羊羹盛り合わせ	ドームケーキ(ババロア)	どら焼き(ようかん)	バウムクーヘン(ゼリー)	蒸しパンケーキ(ムース)	カステラ(ババロア)
夕	ご飯 チャンプルー オニオンサラダ お吸い物(つみれ)	ご飯 鯖の西京焼き ブロッコリー炒め お吸い物(はんぺん)	ご飯 青椒肉絲 かにかま中華 スープ(白菜)	ご飯 具だくさん煮 青梗菜炒め 味噌汁(豆苗)	ご飯 鰯の野菜あんかけ 和風サラダ お吸い物(しろ菜)	ご飯 焼きとり 酢味噌和え お吸い物(かにかま)	ご飯 鱈の葱焼き 夏野菜和え お吸い物(茄子)
	13 月	14 火	15 水	16 木	17 金	18 土	19 日
朝	カルシウムご飯 お魚豆腐煮 磯きゅうり ゆずみそ 味噌汁(豆苗) 牛乳	カルシウムご飯 信田巻き くるみ和え 海苔佃煮 味噌汁(人参) 牛乳	カルシウムご飯 ハム野菜炒め じゃこ和え うめびしお 味噌汁(椎茸) 牛乳	カルシウムご飯 竹輪の煮物 春雨サラダ ふりかけ(かつお) 味噌汁(畑菜) 牛乳	カルシウムご飯 ぜんまい煮 塩昆布漬け たいみそ 味噌汁(しろ菜) 牛乳	カルシウムご飯 切干煮 もやし和え もろみそ 味噌汁(葱) 牛乳	カルシウムご飯 納豆 蓮根炒り煮 つば漬け 味噌汁(うまい菜) 牛乳
昼	菜飯 鰯のムニエル ベーコンソテー ピーチムース スープ(キャベツ)	冷し豚しゃぶ 法蓮草ソテー デザート(mix缶) お吸い物(とろろ)	ご飯 肉詰めピーマン いかの生姜醤油 ヨーグルト 味噌汁(蕪)	ご飯 鯉の蒲焼き 味噌炒め デザート(リンゴ缶) お吸い物(麩)	海鮮中華丼 餃子 デザート(杏仁) スープ(わかめ)	ご飯 豚ポソ焼き 豆サラダ デザート(黄桃缶) コーンスープ	ご飯 バサのクリーム煮 ピクルス風サラダ オレンジゼリー スープ(mix)
おやつ	水饅頭(ゼリー)	マドレーヌ(ムース)	ワッフル(ようかん)	カスタードケーキ(ババロア)	和のパンケーキ(ムース)	クレープ(ゼリー)	炭酸饅頭(プリン)
夕	ご飯 鶏肉のチーズ焼き トマトサラダ 味噌汁(もやし)	ご飯 ホッケのみぞれ煮 オクラサラダ お吸い物(白菜)	ご飯 鯖の甘辛ソース もずく中華和え スープ(なると)	ご飯 豚肉ピカタ 彩サラダ スープ(玉葱)	ご飯 擬製豆腐 パプリカサラダ お吸い物(えのき)	ご飯 ホキ香漬け ささみ酢醤油 お吸い物(蒲鉾)	ご飯 鶏蜂蜜醤油焼き マヨ和え 味噌汁(ポテト)
	20 月 海の日	21 火	22 水	23 木	24 金	25 土	26 日 丑の日
朝	カルシウムご飯 海老しんじょう 浅漬け うめびしお 味噌汁(茄子) 牛乳	食パン 牛乳 マーマレード ウインナーソテー フルーツサラダ ポタージュスープ	カルシウムご飯 高野豆腐煮 しろ菜サラダ ゆずみそ 味噌汁(玉葱) 牛乳	カルシウムご飯 蕪とつみれの煮物 蒲鉾和え たいみそ 味噌汁(うまい菜) 牛乳	カルシウムご飯 大豆とひじきの煮物 青菜和え ふりかけ(かつお) 味噌汁(人参) 牛乳	カルシウムご飯 鯉のオクラ煮 キャベツのだし醤油 海苔佃煮 味噌汁(しめじ) 牛乳	カルシウムご飯 はんぺん炒め 胡瓜和え えびみそ 味噌汁(豆苗) 牛乳
昼	カレーライス レタスサラダ デザート(mix缶) スープ(畑菜)	ご飯 肉団子の甘酢煮 いかの和えもの デザート(杏仁) スープ(青梗菜)	ご飯 鯖胡麻味噌焼き ナムル デザート(パイ缶) お吸い物(はんぺん)	ご飯 鶏肉のから揚げ 南瓜サラダ ヨーグルト 味噌汁(隠元)	ご飯 鰻の薬味寿司 炊き合わせ ケーキ お吸い物(花麩)	ご飯 豚肉のすき煮 わさび和え バナナムース お吸い物(大根葉)	ご飯 メルコーン焼き 厚揚げ煮 デザート(mix缶) お吸い物(白菜)
おやつ	クレープ(ムース)	ドームケーキ(ゼリー)	きみしぐれ(プリン)	酒饅頭(抹茶羊羹)	蒸しパン(ババロア)	シュークリーム(ババロア)	どら焼き(ゼリー)
夕	ご飯 豆腐の野菜あんかけ あさりの磯醤油 味噌汁(牛蒡)	ご飯 鯖の七味焼き 枝豆サラダ 味噌汁(葱)	ご飯 ロールキャベツ ポテトバター炒め イチゴムース	ご飯 バサの煮付け なべしぎ お吸い物(えのき)	ご飯 豚のオイスター炒め 蕪サラダ お吸い物(とろろ)	ご飯 鰯南部焼き ピーマンソテー お吸い物(しろ菜)	ご飯 鶏ケチャップ煮 タラモサラダ スープ(クルトン)
	27 月	28 火	29 水	30 木	31 金	1 土	2 日
朝	カルシウムご飯 納豆 薩摩揚げ煮 胡瓜漬け 味噌汁(しろ菜) 牛乳	カルシウムご飯 帆立フレークソテー 青梗菜和え ふりかけ(梅しそ) 味噌汁(蕪) 牛乳	カルシウムご飯 黒はんぺん大根煮 茄子生姜醤油 ゆずみそ 味噌汁(山菜) 牛乳	カルシウムご飯 鶏と里芋の煮物 カリフラワーサラダ 海苔佃煮 味噌汁(麩) 牛乳	カルシウムご飯 豆と竹輪の炒め煮 法蓮草和え たいみそ 味噌汁(白菜) 牛乳	カルシウムご飯 肉団子南瓜煮 海苔和え ふりかけ(かつお) 味噌汁(大根葉) 牛乳	カルシウムご飯 だし巻き卵 ぜんまい煮 うめびしお 味噌汁(もやし) 牛乳
昼	ご飯 豚味噌漬け焼き 胡麻和え ブドウゼリー お吸い物(とろろ)	きつねうどん 鯖の香り焼き デザート(黄桃缶) (麩禁 お浸し)	ご飯 海老カツフライ 筑前煮 ヨーグルト 味噌汁(うまい菜)	ご飯 鯖の梅肉焼き 青菜和え デザート(mix缶) 味噌汁(豆苗)	チャーハン ささ身チリソース パインムース スープ(旬)	ご飯 赤魚西京焼き スナップサラダ デザート(リンゴ缶) お吸い物(かにかま)	ご飯 豚柚子風味焼き 刻み昆布煮 デザート(杏仁) お吸い物(人参)
おやつ	ワッフル(ムース)	カスタードケーキ(ババロア)	カステラ(ゼリー)	チョコ饅頭(羊羹)	ロールケーキ(ババロア)	ねりきり(水羊羹)	抹茶ババロア
夕	ご飯 バサのパン粉焼き ガーリックソテー お吸い物(えのき)	ご飯 チキン中華炒め 千切りサラダ スープ(玉葱)	ご飯 ホキの青海苔焼き ひじき入りサラダ お吸い物(蒲鉾)	ご飯 豚オニオンソース 烏賊マリネ スープ(蕪)	ご飯 鯉南蛮漬け 辛子醤油和え 味噌汁(畑菜)	ご飯 鶏香味焼き 和風サラダ お吸い物(椎茸)	ご飯 あさりチャウダー 蓮根サラダ 味噌汁(マッシュ)