

上飯田地域ケアプラザ 令和7年 7月 月間献立表					
	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)
	赤飯 擬製豆富のあんかけ ひじきと南瓜の煮物 ほうれん草とコーンのごまあえ 味噌汁 I初† - 547 kcal	ご飯 鶏肉の黒糖照り焼き 大根と竹輪の煮物 ブロッコリーのツナマヨ和え 味噌汁 I初† - 642 kcal	“釜めし” 上飯田名物！ お楽しみおやつ	横浜サンマーメン しゅうまい 果物 ミニ炒飯 I初† - 601 kcal	ご飯 魚のオーロラソースかけ ポテト金平 小松菜のごま和え 味噌汁 I初† - 593 kcal
	お楽しみおやつ	お楽しみおやつ	お楽しみおやつ	お楽しみおやつ	お楽しみおやつ
7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	12 (土)
	ご飯 肉団子の酢豚風 茄子の中華炒め 春雨サラダ スープ I初† - 556 kcal	きつねそば&うどん 筑前煮 果物 ミニおにぎり I初† - 640 kcal	ご飯 タンドリーチキン きんぴらごぼう 枝豆サラダ 味噌汁 I初† - 586 kcal	ご飯 白身魚の野菜あんかけ 炒り豆富 大根サラダ 味噌汁 I初† - 533 kcal	ご飯 豆富ナゲット 切干大根とベーコンのソテー オクラの酢の物 味噌汁 I初† - 540 kcal
お楽しみおやつ	お楽しみおやつ	お楽しみおやつ	お楽しみおやつ	お楽しみおやつ	お楽しみおやつ
14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)	19 (土)
ご飯 鶏肉のかば焼き かぶとベーコンのバターソテー キャベツの塩昆布和え 味噌汁 I初† - 655 kcal	なめ茸おろしうどん&そば はんぺんのチーズフライ 果物 ミニおにぎり I初† - 600 kcal	ご飯 チキンチャップ 冬瓜のかにあんかけ カリフラワーのごまサラダ 味噌汁 I初† - 605 kcal	ご飯 魚のみりん焼き さつま揚げの煮物 オクラとろろ 味噌汁 I初† - 551 kcal	カルシウムトアップ ご飯&味噌汁 ひじき入り和風ハンバーグ ブロッコリーと豆富の桜海老あん 小松菜のからし和え I初† - 576 kcal	ゆかりごはん ゆで豚の香味ソースかけ 車麩の炊き合わせ ポテトサラダ 味噌汁 I初† - 623 kcal
お楽しみおやつ	お楽しみおやつ	お楽しみおやつ	お楽しみおやつ	お楽しみおやつ	お楽しみおやつ
21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	26 (土)
そうめん 野菜天ぷら 果物 ミニいなり寿司 I初† - 630 kcal	ご飯 魚のバター焼き ビーフンソテー ほうれん草の昆布和え 味噌汁 I初† - 558 kcal	～郷土料理～宮城県～ 油麩丼 里芋のずんだあんかけ 胡瓜のすのもの お吸い物 I初† - 513 kcal	ご飯 牛肉と夏野菜のオイスター炒め 南瓜の中華煮 チンゲン菜のナムル スープ I初† - 612 kcal	ご飯 豚肉のソース焼き さつまいものレモン煮 青菜のゆずしょう油和え 味噌汁 I初† - 657 kcal	ドライカレー キャベツのサラダ ヨーグルトジャムソースかけ スープ I初† - 599 kcal
お楽しみおやつ	お楽しみおやつ	お楽しみおやつ	お楽しみおやつ	お楽しみおやつ	お楽しみおやつ
28 (月)	29 (火)	30 (水)	31 (木)	今月の郷土料理～宮城県～ 	
ご飯 豚肉の葱塩炒め 厚揚げと大根の煮物 マカロニサラダ スープ I初† - 594 kcal	ご飯 親子煮 里芋のゆずみそかけ もやしの梅肉和え すまし汁 I初† - 528 kcal	ご飯 魚のフライ いんげんのソテー 大豆と野菜の和風ピクルス 味噌汁 I初† - 622 kcal	冷やし中華 (ごまダレorしょう油ダレ) 南瓜の春巻き 果物 スープ I初† - 682 kcal	「油麩丼」 肉が苦手な人のために、地元の旅館が親子丼の肉を油麩に代えて作ったのが始まりと言われています。 「ずんだ」 伊達政宗が戦場で枝豆をつぶした時に使用した陣太刀(じんたち)は東北で「ずんだづ」と発音され、これが「ずんだ」と変化し、と言われています。 	
お楽しみおやつ	お楽しみおやつ	お楽しみおやつ	お楽しみおやつ		

※材料仕入れの都合により、多少メニューが変更が変更されることがありますので、ご了承ください。