



献立だより 2026年7月

社会福祉法人和光会 地域密着型介護老人福祉施設なごみ

月		火	水	木	金	土	日	
曜日			1	2	3	4	5	
朝	7月2日(木)昼食 たご飯 半夏生	7月7日(火)昼食 七タソーメン 七タ	ごはん 5品目具材の玉子焼き キャベツとパプリカのりんごトレサダ 味噌汁(小松菜・人参)	食パン・ジャム 照り焼き風肉団子 豆と鶏肉の煮物 豆乳飲料紅茶	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) ヨーグルト	豆乳ロールパン・ジャム レモンチキン 大根とウインナーの煮物 コンソメスープ	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)	
					ごはん メンチカツ/ヒレフライ(マスタード・外タレソース) 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	たご飯 ホッケの塩麹焼き 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)麦白味噌仕立て	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)
お	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。	七タソーメンは、七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。	ムースシュー キャラメルゼリー	いしやきいもと桃山 紅茶パバロア	きなごシフォンカップケーキ きなごゼリー	冷やししるこ	あんシュー(栗あん) パインゼリー	
タ			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・椎茸) 白味噌仕立て	ごはん 豚大根 やっこ(醤油) 味噌汁(じゃが芋・キャベツ) いりご風味 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ラダ 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)	
			エネ 1495 kcal 蛋白 51.4 g 脂質 40.2 g 食塩 6.15 g	エネ 1477 kcal 蛋白 60.2 g 脂質 31.4 g 食塩 6.84 g	エネ 1485 kcal 蛋白 61.4 g 脂質 50.4 g 食塩 6.22 g	エネ 1457 kcal 蛋白 55.3 g 脂質 41.4 g 食塩 5.65 g	エネ 1479 kcal 蛋白 62.7 g 脂質 45.5 g 食塩 6.41 g	
日付	6	7	8	9	10	11	12	
朝	ごはん チキンピカタ 小松菜の豆乳和え 味噌汁(里芋・キャベツ)	チキングラタンパン プレーンオムレツ(クリームソース) カリフラワーとウインナーの煮物 コンソメスープ	ごはん 鶏つみれの煮物 白菜の塩レモンドレサダ 味噌汁(油揚げ・大根葉)	ヨーグルト蒸しパン スクランブルエッグ(ケチャップ) グラムチャウダー おろしりんご	ごはん だし巻き卵 チンゲン菜の麦味噌和え 味噌汁(里芋・白ねぎ)	食パン・ジャム ポテトサラダ 大根と豚肉の煮物 豆乳麦芽コーヒー	ごはん 千草焼き キャベツのピザトレサダ 味噌汁(玉ねぎ・しめじ)	
			【七タ】 稲荷寿司 七タソーメン 豚肉の塩ダレ炒め もやしの和え物	ごはん タッカルビ ふかしじゃがいも(ウインナー) 大根のわさび和え 味噌汁(椎茸・わかめ)	サラダ寿司 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 赤だし(ごぼう・玉ねぎ) フルーツ(パイン缶・白桃缶)	ごはん さばの照り焼き やっこ(味噌ダレ) いんげんと平天の白ごま和え すまし汁(白菜・わかめ)	ごはん 鶏の唐揚げ 小松菜とツナの炒め物 白菜とちくわのピリ辛和え 味噌汁(かぼちゃ)いりご風味	
お	マドレーヌ 紅茶ゼリー	フルーツムース オレンジゼリー	クリームブッセ ぶどうゼリー	酒まんじゅう いちごゼリー	チョコワッフル はちみつレモンゼリー	黒糖まんじゅう(白あん) ホワイトサワーゼリー	スイートポテト メロンゼリー	
タ	ごはん いわしの山椒煮 大根と豚肉の塩だしとろみ炒め スパゲティサラダ 味噌汁(あさり・油揚げ)	ごはん 鶏肉のみそ焼き キャベツとツナの炒め物 さつまいものサラダ 洋なし缶	ごはん 赤魚のあんかけ 絹揚げの煮物 キャベツとちくわのごまドレサダ 味噌汁(玉ねぎ・人参)	ごはん さけの若狭焼き なすの田舎煮 もやしと平天のパンパントレサダ 味噌汁(白菜・絹揚げ)	ごはん ホキの唐揚げ(和風あん) ひじきと油揚げの煮物 キャベツとコーンのマヨサラダ 味噌汁(大根・もやし)	ごはん 豚肉の香味炒め 金時豆煮 冷やし冬瓜 味噌汁(キャベツ・人参)	ごはん 白身魚の生姜煮 もやしと豚肉の炒め物 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根)	
			エネ 1507 kcal 蛋白 51.3 g 脂質 45.1 g 食塩 7.19 g	エネ 1492 kcal 蛋白 58.2 g 脂質 47.1 g 食塩 7.82 g	エネ 1481 kcal 蛋白 59.9 g 脂質 39.4 g 食塩 5.79 g	エネ 1466 kcal 蛋白 59.5 g 脂質 45.4 g 食塩 6.58 g	エネ 1487 kcal 蛋白 54 g 脂質 45.5 g 食塩 6.65 g	エネ 1475 kcal 蛋白 51.9 g 脂質 41.4 g 食塩 5.17 g
日付	13	14	15	16	17	18	19	
朝	ごはん 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) 味噌汁(もやし・わかめ) ヨーグルト	クリームパン 白身魚のつみれ(柚子) カリフラワーと豚肉の煮物 コンソメスープ	ごはん カニカマ入りだし巻き卵 納豆 納豆禁：ひじきのマヨサラダ 味噌汁(白ねぎ・人参)	食パン・ジャム いんげんとベーコンのソテー じゃがいものポタージュスープ ヨーグルト	ごはん チキンナゲット(トマトソース) 白菜と油揚げのナムル和え 味噌汁(ほうれん草・人参)	豆乳ロールパン・ジャム ほうれん草オムレツ カリフラワーのバジルトレサダ マスカットブレンドジュース(100%)	ごはん メヌケの焼き浸し 大根の大葉ドレサダ 味噌汁(白菜・白ねぎ)	
			海鮮焼きそば 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 大根とパプリカのごまドレサラダ 味噌汁(里芋・椎茸) 白味噌仕立て	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(じゃが芋・白菜) いりご風味	ごはん 白身魚の煮付け 卵の花 チンゲン菜のお浸し 味噌汁(花麴)	お好み焼き(豚肉) 絹揚げとグリーンピースの煮物 もやしとちりめんの和風ドレサダ 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ダ 味噌汁(なす)	ごはん 蒸し鶏(洋風香味ソース) 大根と豚肉の煮物 キャベツとちくわのピリ辛和え 味噌汁(チンゲン菜・絹揚げ)
お	ミニ今川焼き(小倉あん) チョコゼリー	ミニ羊甘ロール キャラメルゼリー	ブルーベリーパウンドケーキ いちごミルクゼリー	もっちりたい焼きクリーム きなごプリン	みるくまんじゅう(白あん) 青りんごゼリー	キャラメルマドレーヌ キャラメルゼリー	黒糖まんじゅう(こしあん) ピーチゼリー	
タ	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(チンゲン菜・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 かぼちゃのサラダ すまし汁(えのき・ほうれん草)	ごはん 回鍋肉 肉シュマイ 大根とちくわの香味ドレサラダ 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(キャベツ・油揚げ)	ごはん 合鴨モークスライス 里芋のそぼろ煮 味噌汁(大根・平天)白味噌仕立て パイン缶のオレンジジュレ	ごはん ホキの揚げ浸し 枝豆がんもの煮物 おからのとろろ和え 味噌汁(玉ねぎ・もやし) 麦白味噌仕立て	ごはん 三色稲荷の炊き合わせ キャベツとツナの炒め物 ブロッコリーとコーンの和え物 味噌汁(椎茸・わかめ)	
			エネ 1516 kcal 蛋白 58.6 g 脂質 46.1 g 食塩 8.88 g	エネ 1493 kcal 蛋白 60.3 g 脂質 43.4 g 食塩 7.25 g	エネ 1585 kcal 蛋白 59.2 g 脂質 55.5 g 食塩 7.54 g	エネ 1448 kcal 蛋白 56.7 g 脂質 58.8 g 食塩 7.92 g	エネ 1534 kcal 蛋白 64 g 脂質 39 g 食塩 6.3 g	エネ 1491 kcal 蛋白 55.5 g 脂質 44.5 g 食塩 4.97 g
日付	20	21	22	23	24	25	26	
朝	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)	りんごジャムパン ポロニアソーセージ コーヒー牛乳 ヨーグルト	ごはん お魚厚揚げの煮物 白菜とこらの麦味噌和え 味噌汁(人参・しめじ)	食パン・ジャム 鶏つみれの煮物 しろなとウインナーの豆乳煮 豆乳バナナ	ごはん ミートオムレツ チンゲン菜と油揚げのピリ辛和え 味噌汁(大根・あさり)	豆乳ロールパン(りんごチップ) ほうれん草とウインナーのソテー コーンポタージュスープ ヨーグルト	ごはん だし巻き卵 大根とちくわの中華ドレサダ 味噌汁(じゃが芋・椎茸)	
			【海の日】 ごはん 銀ひらすのガリル(地中海風ソース) パインと枝豆の塩ダレソテー 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ソントレ和え 味噌汁(おくら・おつゆ麴)	ごはん えびシューマイ もやしのパンパントレサダ 味噌汁(ごぼう・わかめ)白味噌仕立て	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ラダ 味噌汁(花麴)いりご風味	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)	【土用の丑の日】 うな丼 白菜と鶏肉の煮物 赤だし(もやし・大根葉) 胡瓜の浅漬け
お	しつとりどら焼き(カスタード) オレンジゼリー	抹茶シフォンカップケーキ 梅ゼリー	マロンクリームワッフル メロンゼリー	パウムクーヘン チョコゼリー	利休まんじゅう 紅茶ゼリー	フィナンシェ(プレーン) ホワイトサワーゼリー	いちごマドレーヌ いちごゼリー	
タ	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) いりご風味	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・椎茸) 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 マカロニサラダ 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) 白味噌仕立て	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ラダ 味噌汁(油揚げ・白ねぎ)	
			エネ 1517 kcal 蛋白 59.2 g 脂質 45.3 g 食塩 5.66 g	エネ 1557 kcal 蛋白 56.1 g 脂質 50.2 g 食塩 6.27 g	エネ 1493 kcal 蛋白 55.2 g 脂質 42.7 g 食塩 6.89 g	エネ 1513 kcal 蛋白 56.7 g 脂質 35.9 g 食塩 7.27 g	エネ 1525 kcal 蛋白 62 g 脂質 41.9 g 食塩 5.33 g	エネ 1450 kcal 蛋白 59.7 g 脂質 51.6 g 食塩 6.29 g
日付	27	28	29	30	31			
朝	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)	蒸しパン 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 コンソメスープ	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)	コッパンキャラメル プレーンオムレツ(きのこソース) いんげんと豚肉のカレー煮 中華スープ	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ アスパラの和風ドレサダ 味噌汁(大根・大根葉)	7月26日(日)昼食 うな丼 土用の丑の日		
			ごはん 豚肉の和風炒め かぼちゃの炒め煮 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)白味噌仕立て	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) いりご風味	越前おろしそば[福井県郷土料理] 豚肉と絹揚げの炒め煮 コールスローサラダ	ごはん さばの南部焼き なすの味噌炒め かぼちゃのサラダ すまし汁(ほうれん草・椎茸)	
お	(木蓮・デイ) ソフトクリーム (山法師・金木犀) ワッフル コーヒーゼリー	(山法師・金木犀) ソフトクリーム (木蓮) ワッフル・コーヒーゼリー	みるくまんじゅう(抹茶) ピーチゼリー	豆乳かすてら パインゼリー	ドームケーキ(チョコ) プリン(カラメルソース)			
タ	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 カリフラワーといんげんのバジルトレサダ 味噌汁(大根・ごぼう)	ごはん さわらの照り焼き もやしと鶏肉の炒め物 スパゲティサラダ 味噌汁(豆腐)	ごはん 油淋鶏(ユーリンチー) ごぼうと油揚げの煮物 味噌汁(もやし・じゃが芋) 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)	土用の丑の日と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丼をぜひご賞味下さい。		
			エネ 1537 kcal 蛋白 53 g 脂質 45 g 食塩 5.91 g	エネ 1519 kcal 蛋白 52.3 g 脂質 50.3 g 食塩 7.95 g	エネ 1564 kcal 蛋白 61.4 g 脂質 51 g 食塩 6.09 g	エネ 1514 kcal 蛋白 51.1 g 脂質 54.1 g 食塩 7.54 g	エネ 1509 kcal 蛋白 54.4 g 脂質 50 g 食塩 5.62 g	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。
日付	13	14	15	16	17			