

<献立表>

現場 ：リビングフォレスト

献立種類：常食(通常／A)

年月日 ：2026年7月1日（水）～ 2026年7月4日（土）

	日	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
朝食				サンドイッチ（ポテト） ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン カリフラワーサラダ バナナ 牛乳/コーヒー	パン 肉団子のスープ煮 洋梨缶 牛乳/コーヒー	ごはん 出し巻き卵 春菊のお浸し 味噌汁
昼食				ごはん タラの漬け焼き ブロッコリーの煮浸し 海藻サラダ 味噌汁	ごはん 豚肉のごまだれ炒め キャベツのソテー もやしの梅かつお和え すまし汁	三色丼 焼き茄子 ぜんまいナムル 味噌汁	ごはん 白身魚の天ぷら（野菜あんかけ） 冬瓜のカニあんかけ ほうれん草の胡麻和え すまし汁
夕食				ごはん 鶏と茄子の炒め物 南瓜の煮付け 春菊の和え物 すまし汁	ごはん カレーの煮付け 菜の花とツナの炒め物 ビーフンソテー 味噌汁	ごはん マーボー豆腐 しゅうまい 白菜の和え物 中華スープ	ごはん 牛肉ソテー（おろしたれかけ） 海鮮団子の煮物 インゲンのツナ和え 味噌汁

<献立表>

現場 ：リビングフォレスト

献立種類：常食（通常／A）

年月日 ：2026年7月5日（日）～ 2026年7月11日（土）

	日 5	月 6	火 7	水 8	木 9	金 10	土 11
朝食	パン ウインナーソテー フルーツミックス缶 牛乳/コーヒー	パン マカロニのコンソメ煮 白桃缶 牛乳/コーヒー	パン ポテトサラダ みかん缶 牛乳/コーヒー	サンドイッチ（ハム） ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン 野菜サラダ バナナ 牛乳/コーヒー	パン ミートボール パイ缶 牛乳/コーヒー	菓子パン スクランブルエッグ ヨーグルト 豆乳/コーヒー
昼食	ごはん 豚肉の柳川煮 じゃこピーマン めかぶのポン酢和え 味噌汁	さけふりかけごはん 海鮮お好み焼き 金平れんこん 小松菜のお浸し すまし汁	☆七夕☆ 散らし寿司 そうめん 豚肉の炒め煮 冬瓜の冷やし鉢 フルーツ（スイカ）	ごはん 豚じゃが レンコンのかか煮 春菊のなめ茸和え 味噌汁	ごはん カレーの煮付け チゲンサイとウインナーのソテー オクラの湯葉和え 味噌汁	☆コース料理☆ ホタテと夏野菜のマリネ ロールパン かぼちゃの冷製スープ 白身魚のトマト煮込み ステーキ サワーチェリーケーキ	ごはん 豚肉のオイスター炒め じゃが芋の洋風煮 キャベツのレモン酢和え すまし汁
夕食	ごはん ホッケの塩焼き 茄子の揚げ浸し キャベツの和え物 すまし汁	ごはん 肉団子の甘酢炒め 南瓜の煮物 トマトサラダ 味噌汁	ごはん 鶏肉の旨煮 味噌田楽 かき揚げのごま油和え すまし汁	ごはん メンチカツ ほうれん草の煮浸し 小松菜のゆず和え すまし汁	ごはん 牛肉の旨煮 はんぺんの磯辺揚げ ひじきのサラダ すまし汁	ごはん アジの南蛮漬け もやしの炒め物 菜の花の和え物 味噌汁	ごはん サバのごま焼き 筍の中華煮 しろ菜のおかか和え 味噌汁

<献立表>

現場：リビングフォレスト

献立種類：常食(通常/A)

年月日：2026年7月12日(日)～2026年7月18日(土)

	日 12	月 13	火 14	水 15	木 16	金 17	土 18
朝食	パン カリフラワーのコンソメ煮 フルーツミックス缶 牛乳/コーヒー	パン 野菜のソテー 黄桃缶 牛乳/コーヒー	パン マカロニサラダ みかん缶 牛乳/コーヒー	サンドイッチ(たまご) ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン 大豆サラダ バナナ 牛乳/コーヒー	パン 野菜サラダ 洋梨缶 牛乳/コーヒー	菓子パン ゆで卵 ヨーグルト 豆乳/コーヒー
昼食	ごはん 鶏の照り焼き さつまいも甘煮 春雨サラダ すまし汁	たまごふりかけごはん 焼きそば 肉団子 オクラのお浸し 味噌汁	ごはん サワラの山椒焼き ひじき煮 チンゲンサイのドレ和え かき玉汁	ごはん 鶏の唐揚げ ほうれん草の煮浸し なめこと山菜のおろしあえ すまし汁	☆ピクニック弁当風☆ ふりかけごはん ハンバーグ コロケ・ポテト 和風スパゲティー ブロッコリーのサラダ ポタージュスープ フルーツ(スイカ)	ごはん 豚肉のスタミナ炒め 大根の煮物 小松菜のドレ和え すまし汁	ごはん サバの照り煮 里芋の煮物 もずく酢 味噌汁
夕食	ごはん 鶏のねぎ味噌焼き 切干大根の炒め煮 水菜と胡瓜のサラダ すまし汁	ごはん 白身魚フライ ピーマンの甘辛炒め ごま豆腐 すまし汁	豚丼 インゲンとエビの炒め物 白菜の昆布和え 味噌汁	ごはん メバルの煮付け ふきのかか煮 オニオンサラダ 味噌汁	ごはん 八宝菜 レンコンのそぼろ炒め 胡瓜のしそ和え ワカメスープ	ごはん エビマヨ さつま芋の金平 キャベツの生姜醤油和え 春雨スープ	ごはん 蒸し鶏のごまだれかけ がんもの煮物 春菊の和え物 すまし汁

<献立表>

現場：リビングフォレスト

献立種類：常食(通常／A)

年月日：2026年7月19日(日)～2026年7月25日(土)

	日 19	月 20	火 21	水 22	木 23	金 24	土 25
朝食	パン 南瓜サラダ フルーツミックス缶 牛乳/コーヒー	パン オムレツ 白桃缶 牛乳/コーヒー	パン 菜の花のクリーム煮 みかん缶 牛乳/コーヒー	サンドイッチ(ポテト) ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン ミートボール バナナ 牛乳/コーヒー	パン 野菜サラダ パイ缶 牛乳/コーヒー	パン 目玉焼き ヨーグルト 豆乳/コーヒー
昼食	ごはん チンジャオロース 若竹煮 チゲンサイのナムル すまし汁	ごはん カレイの梅じそ天ぷら ひじき豆 小松菜の柚子和え 味噌汁	夏野菜カレー ササミチーズフライ サラダ りんごゼリー	ごはん アカウオの塩こうじ漬け焼き ごぼうの炒め物 インゲンのおかか和え 味噌汁	ごはん チキンカツ 菜の花のバターソテー スパゲティサラダ コンソメスープ	ごはん サバの塩焼き 冬瓜の水晶煮 ほうれん草の和え物 味噌汁	たらこふりかけご飯 天ぷら 天ざるうどん(ぶっかけ) チゲンサイの煮浸し フルーツポンチ
夕食	ごはん メバルのみぞれ煮 茄子の炒め物 白菜のしその実和え 味噌汁	ごはん 鶏肉の旨煮 焼きビーフン 冷奴 すまし汁	ごはん サケの西京焼き ほうれん草のソテー カリフラワーのサラダ けんちん汁	ごはん 牛しゃぶ 春菊の煮浸し 茄子の生姜和え すまし汁	炊き込みごはん カレイの生姜煮 レバーの炒め物 ブロッコリーのドレ和え 味噌汁	ごはん 豚の角煮 人参と竹輪の金平 白菜のドレッシング和え すまし汁	ごはん ホッケの焼き浸し キャベツとえびの中華炒め 春菊のごま和え 味噌汁

＜献立表＞

現場 ：リビングフォレスト

献立種類：常食（通常／A）

年月日 ：2026年7月26日（日）～ 2026年7月31日（金）

	日 26	月 27	火 28	水 29	木 30	金 31	土
朝食	パン ミートボール フルーツミックス缶 牛乳/コーヒー	パン スパゲティサラダ 黄桃缶 牛乳/コーヒー	パン 野菜サラダ みかん缶 牛乳/コーヒー	サンドイッチ（ハム） ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン オムレツ バナナ 牛乳/コーヒー	パン 野菜ソテー 洋梨缶 牛乳/コーヒー	
昼食	ごはん サバの煮付け 切干大根の炒め煮 チゲンサイのなめ茸和え 味噌汁	ごはん 豚肉のおろし煮 南瓜のバター炒め 胡瓜の酢の物 味噌汁	ごはん カレイの煮付け なす田楽 キャベツのツナマヨ和え すまし汁	おかかふりかけごはん 冷麺 しゅうまい 大根の昆布和え ぶどうゼリー	☆お誕生日会☆ ピラフ マンチカツとコンクリームコロッケ アスパラのソテー ブロッコリーのマヨ和え ポタージュスープ フルーツ（スイカ） ベイクドチーズケーキ	鶏の照り焼き丼 キャベツの煮浸し 海藻サラダ すまし汁	
夕食	ごはん 鶏肉の柚子香り焼き ほうれん草のソテー オニオンサラダ 味噌汁	ごはん アカウオの塩こうじ漬焼き 冬瓜のかにあんかけ オクラのおかか和え すまし汁	ごはん スキャットコロッケ・クリームコロッケ レンコンの炒め物 春菊の湯葉和え 味噌汁	ごはん メバルの柚子香煮 インゲンの玉子炒め もやしのナムル 味噌汁	ごはん 豚肉の薬味炒め さつま芋の金平 白菜の生姜醤油和え すまし汁	ごはん エビチリ ジャーマンポテト 小松菜のじゃこ和え 中華スープ	