

令和8年 7月

悠花昼食献立表

(企)ワーカーズ・コレクティブ 結女

◎ 暑くなってきました。こまめに水分補給して体調を整えましょう

日	月	火	水	木	金	土
			1 ・ 焼魚 ・ がめ煮 ・ 酢の物 * わらび餅	2 ・ 麻婆春雨 ・ 煮物 ・ マカロニサラダ * クッキーとカルピス	3 ・ 鶏の塩麴焼 ・ 煮物 ・ おひたし * フルーツゼリー	4 ・ 豚肉のレモンマリネ ・ 切昆布の煮物 ・ おひたし * パンケーキ
5 お休	6 ・ 焼魚 ・ 麻婆南京 ・ おひたし * あんみつ	7 ・ そうめん ・ 天麩羅 ・ 切干大根の煮物 ・ フルーツ * セタゼリー	8 ・ ポークピカタ ・ ひじきの煮物 ・ おひたし * シューアイス	9 ・ 鶏の味噌漬焼 ・ 煮物 ・ おひたし * たこ焼	10 ・ ハンバーグ ・ 煮物 ・ 人参サラダ * プリン	11 ・ 煮魚 ・ 回鍋肉子 ・ おひたし * ヨーグルト
12 お休	13 ・ 夏野菜カレー ・ コールスローサラダ ・ 煮物 * チョコレートムース	14 ・ 焼魚 ・ 肉じゃが ・ 胡麻酢和え * バウムクーヘン	15 ・ 酢鶏 ・ 煮物 ・ おひたし * 抹茶寒天	16 ・ 魚の黄味焼 ・ 煮物 ・ おひたし * ブラマンジェ	17 ・ 豚肉の生姜焼 ・ 茎若布の煮物 ・ 酢の物 * 和菓子	18 ・ ピーマンの肉詰 ・ 煮物 ・ 揚げ茄子 * ぜんざい
19 お休	20 海の日 ・ 鶏の照焼 ・ 野菜炒め ・ 豆のサラダ * マンゴープリン	21 ・ 焼肉 ・ 煮浸し ・ ナムル * フルーツポンチ	22 ・ 魚の更紗焼 ・ 煮物 ・ おひたし * 洋菓子	23 ・ スパニッシュオムレツ ・ 煮物 ・ 大学芋 * 黒糖寒天	24 ・ 八宝菜 ・ 煮物 ・ おひたし * 杏仁豆腐	25 ・ 鯡の南蛮漬 ・ ジャーマンポテト ・ おひたし * 菓子パン
26 お休	27 ・ 豚肉の葱味噌焼 ・ 五目きんぴら ・ おひたし * 水羊羹	28 ・ 魚のハーブ焼 ・ 煮物 ・ 南瓜のサラダ * バナナケーキ	29 ・ 豚しゃぶ ・ 煮物 ・ おひたし * コーヒーゼリー	30 ・ 焼魚 ・ 青椒肉絲 ・ おひたし * シューアイス	31 ・ フリッター ・ 煮物 ・ 鉄骨サラダ * わらび餅	