

月間献立一覧表

サンガーデンテラス
2026/07/01 ~ 2026/07/05

常食

日付	朝食	昼食	夕食
7/1 水	卵雑炊 豆腐の生姜煮 ブドウゼリー 牛乳	赤飯 鰯の香味焼き 小松菜の柚子胡椒炒め ごぼうの和風マヨネーズ和え おつゆ麩の赤だし	鶏肉の甘酢漬け チンゲン菜の炒め物 マンゴー缶
7/2 木	丸ロール スパゲティサラダ オレンジゼリー 牛乳	豚肉の時雨煮 じゃが芋の味噌マヨ焼き 大根のさっぱり和え うずまき麩のすまし汁	カレイの山椒焼き 冬瓜のカニあんかけ ブロッコリーの錦糸和え
7/3 金	梅粥 青菜と昆布のお浸し マスカットゼリー 牛乳	鰯のムニエル チンゲン菜の香味炒め 白菜のドレッシング和え キャベツのコンソメスープ	鶏肉のレモン風味焼き 大豆のトマト煮 いんげんの和え物
7/4 土	レーズンドッグ ジャーマンポテト ブドウゼリー 牛乳	厚揚げの旨煮 ピーマンのソテー カリフラワーのドレ和え 大根の味噌汁	鯖の磯焼き グリーンピースの卵とじ 水菜ともやしのごま和え
7/5 日	丸ロール ポトフ オレンジゼリー 牛乳	きつねそば いんげんの炒め物 オクラのマヨ和え	豚肉の生姜炒め かにのふわふわ豆腐 白菜の和え物

* 献立の内容は、食材入荷の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

蔵セントラルキッチン

月間献立一覧表

サンガーデンテラス
2026/07/06 ~ 2026/07/12

常食

日付	朝食	昼食	夕食
7/6 月	赤かぶ粥 ツナサラダ マスカットゼリー 牛乳	鶏じゃが 和風マカロニソテー キャベツのドレッシング和え 湯葉のすまし汁	タラのガリタル焼き ブロッコリーのソテー さつま芋柚子風味
7/7 火	レーズンドッグ しろ菜の卵とじ ブドウゼリー 牛乳	セタそうめん 小松菜の炒め物 かぼちゃの辛子マヨ和え セタゼリー	鶏肉の西京焼き いんげんの炒め物 カリフラワーの甘酢和え
7/8 水	青菜雑炊 豆腐の生姜煮 オレンジゼリー 牛乳	鰻の竜田焼き じゃが芋の煮つけ オクラの浅漬け風 キャベツの味噌汁	ハンバーグ和風ソース ピーマンの金平風 ヨーグルト
7/9 木	丸ロール キャベツの彩り酢物 マスカットゼリー 牛乳	ポークカレー ★井用ごはん コーンサラダ りんご	鯛のしょうゆ麹焼き 白菜のコンソメ煮 いんげんの和え物
7/10 金	わかめ粥 ほうれん草のソテー ブドウゼリー 牛乳	鯖の南部焼き ひじき煮 白菜のドレッシング和え じゃが芋の味噌汁	鶏肉の甘辛炒め 小松菜とじゃこのソテー カリフラワーの和風マヨネーズ和え
7/11 土	レーズンドッグ ポテトサラダ オレンジゼリー 牛乳	豚丼 ★井用ごはん チンゲン菜の炒め物 マンゴー缶 麩の赤だし	カレイの野菜あん ブロッコリーの炒め物 かぼちゃの和え物
7/12 日	丸ロール 大根のポトフ マスカットゼリー 牛乳	厚揚げとピーマンのみそ炒め 冬瓜のくず煮 ほうれん草のナムル もやしのコンソメスープ	鶏の唐揚げ(3個) キャベツの炒め煮 オクラの錦糸和え

* 献立の内容は、食材入荷の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

蔵セントラルキッチン

月間献立一覧表

サンガーデンテラス
2026/07/13 ~ 2026/07/19

常食

日付	朝食	昼食	夕食
7/13 月	赤かぶ粥 野菜の味噌炒め ブドウゼリー 牛乳	鰯の味噌マヨネーズ焼き 小松菜の香味炒め 玉子豆腐 うずまき麩のすまし汁	筑前煮 にんじんしりしり いんげんの和え物
7/14 火	レーズンドッグ しろ菜の卵とじ オレンジゼリー 牛乳	お好み焼き(面前) ブロッコリーのナムル 冬瓜のすまし汁	鰯の生姜焼き 炒り豆腐 キャベツのドレッシング和え
7/15 水	卵雑炊 豆腐の生姜煮 マスカットゼリー 牛乳	枝豆と塩昆布の混ぜご飯 鰯の西京焼き カリフラワーの炒め物 春菊のにんにく塩麩和え 大根の味噌汁	蒸し鶏の和風ソース じゃが芋の含め煮 オクラとカニカマの和え物
7/16 木	丸ロール スパゲティサラダ ブドウゼリー 牛乳	豚カツ 大根と豆苗の昆布茶炒め いんげんの和え物 クルトンのスープ	赤魚のバター醤油焼き 白菜の炒め煮 もやしとわかめのごま酢和え
7/17 金	梅粥 青菜と昆布のお浸し オレンジゼリー 牛乳	ちらし寿司 ★井用ごはん かぼちゃの含め煮 オクラの和え物 麩のすまし汁	豚肉と豆腐の旨煮 ピーマンとじゃこの炒め物 ヨーグルト
7/18 土	レーズンドッグ ジャーマンポテト マスカットゼリー 牛乳	カレイの昆布茶焼き えび風味シューマイ(2個) ブロッコリーの和風マヨネーズ和え キャベツの味噌汁	鶏肉の塩麩焼き 出し巻き卵 チンゲン菜の明太子和え
7/19 日	丸ロール ポトフ ブドウゼリー 牛乳	焼きそば 小松菜の煮びたし 大根の酢の物	鰯のカレー風味焼き ごぼうの炒り煮 かぶの浅漬け風

* 献立の内容は、食材入荷の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

蔵セントラルキッチン

月間献立一覧表

サンガーデンテラス
2026/07/20 ~ 2026/07/26

常食

日付	朝食	昼食	夕食
7/20 月	赤かぶ粥 しろ菜の卵とじ オレンジゼリー 牛乳	鶏肉の五目炒め 白菜のコンソメ煮 ほうれん草のお浸し わかめの中華スープ 	あじの磯焼き いんげんの炒め物 もやしと水菜のゆかり和え 
7/21 火	レーズンドッグ ツナサラダ マスカットゼリー 牛乳	ハヤシライス ★丼用ごはん ブロッコリーの和え物 りんご 	タラのにんにく醤油焼き じゃが芋のバター醤油 オクラのマヨ和え 
7/22 水	青菜雑炊 ほうれん草のソテー ブドウゼリー 牛乳	メルルーサの塩麹焼き 卵の花 いんげんの和え物 もやしの味噌汁 	鶏肉の西京焼き 切干大根の炒め煮 チンゲン菜の和え物 
7/23 木	丸ロール キャベツの彩り酢物 オレンジゼリー 牛乳	茹で豚の薬味だれ かぼちゃの味噌マヨ焼き カリフラワーのドレ和え 麩の赤だし 	さわらの利休焼き 蓮根の金平 大根の和え物 
7/24 金	わかめ粥 豆腐の卵とじ マスカットゼリー 牛乳	カレイの照り焼き キャベツの炒め煮 ブロッコリーのワサビ和え じゃが芋のコンソメスープ 	肉団子の中華煮 小松菜のソテー 中華風冷奴 
7/25 土	レーズンドッグ ポテトサラダ ブドウゼリー 牛乳	鶏の唐揚げ和風ソース チンゲン菜の炒め物 マンゴー缶 大根の味噌汁 	赤魚のレモン醤油かけ 炒り豆腐 ほうれん草の錦糸和え 
7/26 日	丸ロール 大根のポトフ オレンジゼリー 牛乳	鰻丼 ★丼用ごはん 白菜の煮びたし 人参の酢の物 花麩のすまし汁 	鶏肉の柚子胡椒炒め じゃが芋の土佐煮 オクラの生姜和え 

* 献立の内容は、食材入荷の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

蔵セントラルキッチン

月間献立一覧表

サンガーデンテラス
2026/07/27 ~ 2026/07/31

常食

日付	朝食	昼食	夕食
7/27 月	赤かぶ粥 野菜の味噌炒め マスカットゼリー 牛乳	ハンバーグステーキソース 大根のおかか炒め いんげんの和え物 クルトンのスープ 	鰯の焼き浸し カリフラワーとソーセージの炒め物 チンゲン菜の辛子マヨ和え 
7/28 火	レーズンドッグ 焼きビーフン ブドウゼリー 牛乳	白身魚の京風タルタル焼き ブロッコリーのかにあんかけ 白菜の甘酢和え わかめの赤だし 	鶏肉の塩麴焼き 竹輪の炒め物 もやしと水菜のゆかり和え 
7/29 水	卵雑炊 豆腐の生姜煮 オレンジゼリー 牛乳	豚肉のネギ塩炒め ピーマンの金平風 ヨーグルト 大根の味噌汁 	鯖の竜田焼き風 ミニかぼちゃコロツケ オクラのナムル 
7/30 木	丸ロール スパゲティサラダ マスカットゼリー 牛乳	木の葉丼 ★丼用ごはん 小松菜と桜えびの炒め煮 人参サラダ 花麴のすまし汁 	鯖の生姜焼き いんげんの炒め物 さつま芋柚子風味 
7/31 金	梅粥 ジャーマンポテト ブドウゼリー 牛乳	カレーのしょうゆ糍焼き かぼちゃのコンソメ煮 カリフラワーのドレ和え 玉葱のコンソメスープ 	鶏肉の梅香焼き ブロッコリーの炒め物 玉子豆腐 

* 献立の内容は、食材入荷の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

蔵セントラルキッチン