

7月 献立表

月	火	水	木	金	土
		1 ごはん コンソメスープ ハンバーグ さつま芋の甘煮 白菜サラダ 抹茶水ようかん エネルギー 594kcal	2 麻婆豆腐丼 中華スープ 春雨炒め ほうれん草のおかか和え メロンゼリー エネルギー 567kcal	3 ごはん 味噌汁 チキンカツ 南瓜の含め煮 胡瓜のポン酢和え ロールケーキ エネルギー 550kcal	4 ごはん 味噌汁 ホキの五目あんかけ ちくわの甘辛煮 わかめの梅風味和え あんずケーキ エネルギー 573kcal
6 ごはん すまし汁 豆腐ハンバーグ 青菜炒め マカロニサラダ 焼きドーナツ エネルギー 574kcal	7 七夕 ごはん そうめん汁 鶏肉の梅マヨ焼き 冬瓜の薄くず煮 胡麻豆腐 水まんじゅう エネルギー 547kcal	8 ごはん 中華スープ 白身魚の葱ソースかけ 厚揚げの炒め物 ナムル チョコババロア エネルギー 566kcal	9 ごはん すまし汁 豚肉のオスターソース炒め さつま芋のみつ煮 白菜のゆず和え アップルムース エネルギー 566kcal	10 ごはん 味噌汁 カレーの生姜煮 かぼちゃの炒め物 中華サラダ いちごカステラ エネルギー 545kcal	11 ごはん 味噌汁 鶏肉の南部焼き 炒り豆腐 胡瓜の甘酢和え スイスロール エネルギー 567kcal
13 ごはん コンソメスープ ポークチャップ 白菜のミルク煮 ミックスピクルス 炭酸まんじゅう エネルギー 553kcal	14 ごはん すまし汁 赤魚のおろしかけ インゲンの炒め物 ブロッコリーのサラダ クリームパン エネルギー 542kcal	15 ごはん すまし汁 干草焼卵 鍋しぎ 野菜サラダ やわらかおかき(砂糖醤油) エネルギー 556kcal	16 ごはん 味噌汁 ホッケの柚子醤油焼 蓮根の炒め物 かぼちゃサラダ パインムース エネルギー 568kcal	17 キーマカレー コンソメスープ 大根サラダ 福神漬け 酒まんじゅう エネルギー 600kcal	18 ちらし寿司 すまし汁 がんもの煮物 スパゲティサラダ あんパン エネルギー 557kcal
20 ゆかり御飯 すまし汁 タラの味噌マヨ焼き さつま揚げと茄子の旨煮 小松菜のドレッシング和え ロールケーキ エネルギー 562kcal	21 ごはん コンソメスープ 鶏肉の元ゴットソース 茄子のトマト煮 ポテの粒マスタード和え ミルククリーム煎餅 エネルギー 560kcal	22 ごはん 味噌汁 サバの竜田揚げ うまい菜の煮浸し もやしのナムル コーヒーゼリー エネルギー 581kcal	23 郷土料理(滋賀) ごはん すまし汁 高島とんちゃん焼 煮やっこ くるみごぼう 味噌まんじゅう エネルギー 543kcal	24 天津丼 中華スープ ピーマンの炒め物 青梗菜の和え物 カスタードケーキ エネルギー 601kcal	25 サラダうどん はんぺんチーズ焼き じゃがバター フルーツ カステラ エネルギー 583kcal
27 ごはん 味噌汁 豚肉のスタミナ炒め 里芋の煮物 ほうれん草のお浸し いちごゼリー エネルギー 551kcal	28 ふりかけ御飯 味噌汁 アジの薬味焼き ビーフンの炒め物 春菊のお浸し ヨーグルト エネルギー 580kcal	29 チキンカレー コンソメスープ 白菜のツナ和え 福神漬け あんドーナツ エネルギー 601kcal	30 ごはん コンソメスープ スペイン風オムレツ キャベツの洋風煮 胡瓜のさっぱり和え バームクーヘン エネルギー 567kcal	31 ごはん 味噌汁 白身魚フライ 車麩の煮物 オクラの和え物 せんべい エネルギー 544kcal	

★ 今月の郷土料理 ★ 滋賀県 『高島とんちゃん焼』
こってりとした甘辛い味噌ダレをからめた「味付けかしわ」は、
滋賀県高島市では「家庭の味」として親しまれています。
鶏肉なのに愛称は「とんちゃん」。
実は、誰がいつ呼び始めたのかは誰もわかりません。

献立は発注等の都合により、変更する事があります。

足立区日の出デイサービスセンター

2026

活動予定

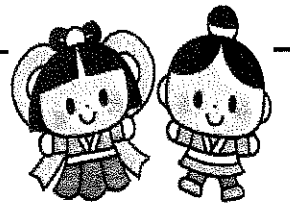
7月

月	火	水	木	金	土	
		1 リズム体操 体重測定	2 寺尾PT 脳トレ 体重測定	3 カラオケ 体重測定	4 合唱 理美容 体重測定	
5	6 椎名PT 生花 体重測定	7 二村PT 七夕祭り 生花 体重測定	8 二村PT 七夕祭り 生花 理美容	9 寺尾PT 朗読会 理美容	10 室崎PT リズム体操	11 二村PT カラオケ
12	13 カレンダー作り	14 二村PT カレンダー作り 理美容	15 二村PT カレンダー作り	16 寺尾PT カレンダー作り	17 室崎PT カレンダー作り 朗読会 理美容	18 二村PT カレンダー作り
19	20 カラオケ	21 二村PT カラオケ	22 二村PT カラオケ	23 二村PT カラオケ	24 脳トレ	25 二村PT 朗読会
26	27 椎名PT 脳トレ 理美容	28 二村PT リズム体操	29 二村PT 紙芝居	30 寺尾PT リズム体操	31 ペン習字	

<今月のかりんグループ活動>

★カレンダー作り:七夕祭り

★レクリエーション



※ お天気の良い日はお散歩も実施していきます。

※ 活動予定は都合により変更させていただく事があります。