

月間献立一覧表

サンガーデン府中
2025/07/01 ~ 2025/07/06

常食

日付	朝食	昼食	夕食
7/1 火	レーズンドッグ 焼きビーフン オレンジゼリー 牛乳	赤飯 鰯の梅焼き もやしの炒め物 人参の和え物 玉葱の味噌汁	蒸し鶏の和風ソース ミニコロッケ かぶの浅漬け風
7/2 水	卵雑炊 豆腐の生姜煮 ブドウゼリー 牛乳	豚肉のスタミナ炒め 冬瓜の煮物 ごぼうの和え物 かぼちゃのスープ	鰯の照り焼き ブロッコリーの炒め物 切干大根の塩昆布和え
7/3 木	丸ロール スパゲティサラダ いちごゼリー 牛乳	ちらし寿司 ピーマンのおかか炒め カリフラワーの和え物 しろ菜のすまし汁	豚肉の甘辛煮 卵の花 オクラのドレッシング和え
7/4 金	梅粥 大根とツナの煮物 ブドウゼリー 牛乳	鶏肉の京風タルタル焼き チンゲン菜の炒め煮 りんご かぶの味噌汁	カレイの磯焼き グリーンピースの卵とじ ほうれん草の和え物
7/5 土	レーズンドッグ ジャーマンポテト オレンジゼリー 牛乳	肉団子の中華煮 かに風味シューマイ(2個) ブロッコリーのナムル キャベツのスープ	鯖の塩焼き かぼちゃの湯葉あんかけ いんげんの和え物
7/6 日	丸ロール ポトフ いちごゼリー 牛乳	ホキの柚子胡椒焼き 炒り豆腐 小松菜のお浸し 大根のすまし汁	豚肉のハニーマスタード炒め さつま芋のバター醤油 人参のドレッシング和え

* 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

サンガーデン府中
2025/07/07 ~ 2025/07/13

常食

日付	朝食	昼食	夕食
7/7 月	赤かぶ粥 しろ菜の卵とじ ブドウゼリー 牛乳	セタそうめん 竹輪の磯部揚げ かぼちゃの辛子マヨ和え セタゼリー	鰯の利休焼き ピーマンとじゃこの炒め物 カリフラワーの甘酢和え
7/8 火	レーズンドッグ ツナサラダ オレンジゼリー 牛乳	豚肉の旨煮 からし菜の炒め物 玉子豆腐 なめこの味噌汁	鮭の西京焼き 蓮根の金平 ひじきと胡瓜の和え物
7/9 水	青菜雑炊 ほうれん草のソテー いちごゼリー 牛乳	キーマカレー 野菜サラダ ヨーグルト	鶏肉の甘酢漬け かぶの土佐煮 水菜ともやしの和え物
7/10 木	丸ロール マカロニサラダ ブドウゼリー 牛乳	ハンバーグ和風ソース 切干大根の炒め煮 フルーツカクテル缶 花麩の味噌汁	鯖の蒲焼き カリフラワーとソーセージの炒め物 ほうれん草の和え物
7/11 金	わかめ粥 豆腐の旨煮 オレンジゼリー 牛乳	鰯のピーナッツ焼き 竹輪の炒め物 ブロッコリーのゆかり和え 冬瓜のすまし汁	豚肉の生姜炒め 里芋の煮物 うまい菜のポン酢和え
7/12 土	レーズンドッグ ポテトサラダ いちごゼリー 牛乳	筑前煮 にんじんしりしり 小松菜の和え物 うずまき麩の味噌汁	赤魚のレモン醤油かけ 大豆のトマト煮 かぼちゃといんげんの和え物
7/13 日	丸ロール 大根のポトフ ブドウゼリー 牛乳	麻婆春雨 春巻き 冬瓜の和え物 玉葱のスープ	鰻の塩麴焼き ほうれん草のバター醤油炒め カリフラワーの和風マヨネーズ和え

* 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

サンガーデン府中

2025/07/14 ~ 2025/07/20

月間献立一覧表

常食

日付	朝食	昼食	夕食
7/14 月	赤かぶ粥 野菜の味噌炒め オレンジゼリー 牛乳	豚肉と野菜の炒め物 じゃが芋の煮っ転がし 胡瓜と湯葉の和え物 おつゆ麩のすまし汁	鶏肉の照り焼き ブロッコリーの炒め物 キャベツの和え物 錦糸がけ
7/15 火	レーズンドッグ 焼きビーフン いちごゼリー 牛乳	枝豆と塩昆布の混ぜご飯 カレイの塩焼き ぜんまいの炒め煮 ゴーヤとツナの和え物 かぼちゃの味噌汁	茹で豚の薬味だれ かにのふわふわ天 小松菜の和え物
7/16 水	卵雑炊 豆腐の生姜煮 ブドウゼリー 牛乳	鶏じゃが ごぼうのたらこ炒め フルーツカクテル缶 なめこのすまし汁	鯖の焼き浸し もやしの炒め物 オクラの和え物
7/17 木	丸ロール スパゲティサラダ オレンジゼリー 牛乳	鯖の味噌煮 かぼちゃのそぼろあん 小松菜のポン酢和え かぶのすまし汁	豚カツ いんげんの炒め物 カリフラワーの和え物
7/18 金	梅粥 大根とツナの煮物 いちごゼリー 牛乳	豚肉と豆腐の旨煮 ピーマンの甘辛炒め ヨーグルト 白菜の味噌汁	蒸し鶏と温野菜のごまだれ ブロッコリーの柚子胡椒炒め さつま芋柚子風味
7/19 土	レーズンドッグ ジャーマンポテト ブドウゼリー 牛乳	鰻井 冬瓜の煮物 ほうれん草の浅漬け風 花麩のすまし汁	照り焼きハンバーグ 小松菜とじゃこの炒め物 切干大根の和え物
7/20 日	丸ロール ポトフ オレンジゼリー 牛乳	鶏肉の塩麹ソース ミニかぼちゃコロケ 水菜と白菜の和え物 玉葱のスープ	鮭のにんにく醤油焼き 野菜のおかか炒め 冷奴

* 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

サンガーデン府中
2025/07/21 ~ 2025/07/27

常食

日付	朝食	昼食	夕食
7/21 月	赤かぶ粥 しろ菜の卵とじ いちごゼリー 牛乳	鰯の山椒焼き 五目豆 小松菜のドレ和え キャベツの味噌汁	豚肉のネギ塩炒め ブロッコリーの湯葉あんかけ ヨーグルト
7/22 火	レーズンドッグ ツナサラダ ブドウゼリー 牛乳	鶏肉の親子煮 じゃが芋の土佐煮 ピーマンの塩昆布和え もやしの味噌汁	鰯の酒蒸し 和風マカロニソテー チンゲン菜の明太子和え
7/23 水	青菜雑炊 ほうれん草のソテー オレンジゼリー 牛乳	カレイの竜田焼き がんもの煮物 大根の和え物 しろ菜のすまし汁	豚肉の時雨煮 いんげんのゆかり炒め 玉子豆腐
7/24 木	丸ロール マカロニサラダ いちごゼリー 牛乳	鶏肉の粕漬け焼き ひじき煮 ブロッコリーのワサビ和え 白菜のすまし汁	赤魚のバター醤油焼き さつま芋の煮物 小松菜の錦糸がけ
7/25 金	わかめ粥 豆腐の旨煮 ブドウゼリー 牛乳	コーンの混ぜご飯 ホキのさっぱりタルタル 夏野菜のカレー炒め オクラのナムル クルトンのスープ ロールケーキ(沖縄県産黒糖&塩)	鶏肉の五目炒め 焼きメンチカツ(1/2) 水菜ともやしのごま和え
7/26 土	レーズンドッグ ポテトサラダ オレンジゼリー 牛乳	豚肉と白菜のすき煮 出し巻き卵 冬瓜の和え物 湯葉の味噌汁	カレイのしょうゆ糍焼き ピーマンの金平風 カリフラワーの和え物
7/27 日	丸ロール 大根のポトフ いちごゼリー 牛乳	きつねうどん さつま芋のいとこ煮 いんげんの和風マヨネーズ和え	豚肉のバーベキューソース キャベツと桜えびの炒め煮 フルーツカクテル缶

* 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

サンガーデン府中

2025/07/28 ~ 2025/07/31

月間献立一覧表

常食

日付	朝食	昼食	夕食
7/28 月	赤かぶ粥 野菜の味噌炒め ブドウゼリー 牛乳	鶏肉のクワ焼き ずいきの炒め煮 小松菜のさっぱり和え 里芋のすまし汁 	ホキのカレー風味焼き 野菜の昆布茶炒め かぼちゃの和え物 
7/29 火	レーズンドッグ 焼きビーフン オレンジゼリー 牛乳	ハヤシライス 人参の和え物 りんご 	蒸し鶏の和風ソース 冬瓜のくず煮 カリフラワーの和え物 
7/30 水	卵雑炊 豆腐の生姜煮 ブドウゼリー 牛乳	豚肉のスタミナ炒め ミニコロッケ かぶの和え物 白菜の味噌汁 	鯖の照り焼き ブロッコリーの炒め物 切干大根の塩昆布和え 
7/31 木	丸ロール スパゲティサラダ いちごゼリー 牛乳	蒸し魚の野菜あん ピーマンのおかか炒め ヨーグルト しろ菜のすまし汁 	豚肉の甘辛煮 卵の花 オクラのドレッシング和え 

* 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