

7月

愛の家グループホーム草加谷塚 お食事紹介

夏と言えば野菜！
今月も胡瓜、ナス、トマト、ゴーヤを
使った栄養たっぷりのメニューを
ご提供しました！
**スタッフのイチ押しは25日の
梅大根おろしハンバーグ！**
思い出ただけでおなか
グーグーなります♪

2026

七夕

うなぎの握り寿司
大エビチリ
マグロの刺身
豚のとろとろ角煮
山かけソーメン

7月1日 昼



【7月1日 昼食】
エビフライ たまごスープ
ナポリタンスパゲティ
サラダ とこてん



【7月1日 夕食】
野菜醤油ラーメン
茄子の煮浸し



【7月3日 昼食】
鮭の塩焼き ワカメの味噌汁
ナスとかぼちゃとガンモの煮物
ほうれん草のシラスごま油和え
スイカ



【7月11日 昼食】
ポテトコロッケ
コーンスープ ひじき
メロン



【7月12日 昼食】
ネギトロ巻き お稲荷さん
ホタテとわかめの
山椒のジュレ仕立て 煮麺



【7月15日 昼食】
卵黄入りタイ丼
茄子と豆腐とお揚げの味噌汁
さつまいもの天ぷら
カブのお漬物



【7月17日 昼食】
鮭と胡瓜と梅のトロロご飯
ニンニク生姜たっぷり水餃子
胡瓜の漬物（夏バテ防止メニュー）



【7月21日 昼食】
天津飯 お揚げと豆腐の味噌汁
愛の家産
カボチャの煮物



【7月22日 昼食】
カツカレー
（セロリ/人参/ニンニク/生姜/玉ねぎ入り）
ごぼうチップスサラダ
（レタス/アスパラ/セロリ/コーン）



【7月22日 夕食】
さっぱり冷やし中華
厚揚げ



【7月24日 昼食】
チャーハン 大エビチリ
ワンタンスープ



【7月25日 昼食】
梅大根おろしハンバーグ
ナポリタン とこてん
なすとおくらの味噌汁

イチ押し



【7月28日 昼食】
とんかつ かぼちゃの煮物
ナポリタンスパゲティ
千切りキャベツサラダ
豆腐とお揚げと大根の味噌汁



【7月28日 夕食】
ゴーヤチャンプル
麻婆茄子
たまごスープ



【7月29日 昼食】
鳥つくね
チシャのごま油和え
金平ごぼう
ワカメと豆腐の味噌汁



【7月31日 夕食】
鮭の塩焼き お出しのしみ大根
ぼんじりの唐揚げ
秩父版冷汁
（ソーメン/胡瓜/オクラ/ナス 大葉）