

2026.7月 献立表 高齢者食

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
昼				さばの 山椒焼き	鶏肉の さっぱり煮	鰯の生姜煮	さばの味噌 醤油焼き
夕				牛肉と蓮根 の甘辛炒め	鮭の卸し煮	豚肉の 味噌焼き	酢豚
	5	6	7	8	9	10	11
昼	鶏肉のマヨ ポン炒め	ちくわ天 うどん ちらし寿司	ぶりの はちみつ 醤油焼き	豚肉となす の揚げ浸し	白身魚の レモン蒸し	ハンバーグ	鶏肉の 卵とじ
夕	肉豆腐	さばの 塩焼き	鶏肉の BBQソテー	カレイの 梅たれ	松風風焼き	天ぷら 盛り合わせ	ぶりの 竜田揚げ
	12	13	14	15	16	17	18
昼	鰯のカレー ムニエル	赤魚の 竜田焼き	あじの 黒酢かけ	鶏肉の 香味焼き	さばの 生姜煮	牛肉の 味噌煮込み	豚肉の味噌 生姜焼き
夕	豚肉の 中華風 漬け焼き	チキン南蛮	牛肉の 卸し煮	鮭の 中華 スープ煮	鶏肉と かぼちゃの クリーム煮	野菜入り 卵焼き そぼろあん	あじの 卸ポン酢
	19	20	21	22	23	24	25
昼	ぶりの 醤油焼き	鶏肉と インゲン の煮物	牛肉と大根 の生姜煮	ぶっかけ うどん 鶏飯	チキン オムレツ	たらの 野菜 あんかけ	牛肉の 中華炒め
夕	牛肉の 柚子 胡椒炒め	鮭の 漬け焼き	さばの レモン焼き	豚肉の さっぱり お酢焼き	赤魚の 揚げ浸し	しそつくね	唐揚げ
	26	27	28	29	30	31	
昼	休	筑前煮	牛肉と 青菜の 卸し煮	さばの 竜田揚げ	肉豆腐	カレイの 和風グリル	
夕	み	白身魚の 中華野菜 のせ	キャベツと 桜えびの 卵焼き	豚肉の 甘辛炒め	鮭の 西京焼き	肉じゃが	



※献立は、仕入れの都合により、内容が変更する場合がありますが、ご了承ください。
※国産米を使用しています。

医療食・健康管理食・高齢者食の『ミール』
香川県丸亀市昭和町1-2

電 話(0877)23-0345
FAX (0877)23-0346

◆土用の丑の日について◆

「土用」とは雑説のひとつで、立春・立夏・立秋・立冬の前のおよそ18日間をさします。中国伝来の陰陽五行説による「木火土金水」を四季にあてはめたもので、木＝春、火＝夏、金＝秋、水＝冬となり、土を四季の変わり目に配して「土用」としたことに由来します。

土用は季節ごとに年に四回あるのですが、おなじみの「土用の丑の日」の土用は、「夏の土用」をさしています。2026年の土用入りは7月20日、土用明けは8月6日です。この土用に帰還に丑の日が二回めぐってくる年もあるので、一回目を「一の丑」、二回目は「二の丑」を呼びます。2026年は7月26日になります。

昔は季節の変わり目に様々な禁忌や風習があり、特に夏の土用は梅雨明けを重なるため、衣類や調度品などの湿気をとる「土用の虫干し」をしたり、肌にいい「丑湯」に入ったり、梅干し・うどん・うりなど「う」のつく食べ物を食べて無病息災を祈願するようになりました。

うなぎも「う」のつく食べ物。たんぱく質やビタミンなどをたっぷり含み、夏バテ予防に役に立ちます。

