

献立表7月

	土	日	月	火	水	木	金
朝			1日 ごはん 味噌汁 五目揚げ豆腐のみぞれ煮 菜花のナムル さくら漬 ヤクルト	2日 ごはん 味噌汁 炒り豆腐 えんどうのごまマヨネーズ和え ふりかけ ヨーグルト	3日 ごはん 味噌汁 ひじきと油揚げの煮物 青菜ピーナツ和え 鯛味噌 ローリー	4日 ごはん もずく雑炊 切干大根の煮物 青梗菜の胡麻和え 梅干し アジミルルク	5日 ごはん 味噌汁 炒り卵の花 ブロッコリーのおかか和え のり佃煮 オレンジジュース
昼			海鮮ピラフ コーンクリームフライ 野菜スープ 杏仁豆腐	ごはん 冷やし中華 茄子香味炒め バイン缶	五目ごはん 赤魚の煮付 奴豆腐 味噌汁 洋梨缶	赤飯 お誕生会 天婦羅盛り合わせ 胡瓜酢の物 茶碗蒸し フルーツカクテル	ごはん タラの菜種焼き トマトもずく 味噌汁 黄桃缶
おやつ			アイスクリーム	なごやん	田舎まんじゅう	ケーキ	ロールケーキ
タ			ごはん タラの和風あんかけ 里芋のゆず味噌かけ すまし汁 つぼ漬	ごはん 鰻の西京焼 オクラのボン酢わさび和え けんちん汁 白菜漬	ごはん チャブチエ カリフラワーとレタスのサラダ 韓国風スープ つぼ漬	ごはん 家常豆腐 スナッペンえんどうの胡麻ソース和え 春雨スープ しば漬	ごはん 鶏肉の塩焼 大根ドレッシング和え 味噌汁 キューちゃん漬
朝	6日 ごはん 味噌汁 味付け肉団子 青梗菜の胡麻和え さくら漬 ヤクルト	7日 バタースティックパン コーンポタージュ 菜花のソテー マカロニサラダ 牛乳(100ml)	8日 ごはん 味噌汁 ひじきの煮物 しらす大根おろし 白菜漬 ヨーグルト	9日 ごはん 味噌汁 炒り豆腐 インゲンの生姜和え しそ昆布佃煮 ローリー	10日 ごはん 味噌汁 小松菜の煮物 カリフラワードレッシング和え ふりかけ アジミルルク	11日 ごはん とろろ汁 キャベツ炒め 温泉卵 青しその実漬 ヤクルト	12日 卵雑炊 金平牛蒡 白菜の胡麻和え 梅干し 牛乳
昼	ごはん 鰻の蒲焼 枝豆がんもの煮付 味噌汁 みかん缶	ごはん 鶏肉の山椒焼 胡瓜とトマトの青じそ和え 味噌汁 バイン缶	いなり寿司 そうめん コロッケ 西瓜	ごはん 豚肉の生姜焼 金平蓮根 味噌汁 みかん缶	わかめごはん 冷やしおろしそば 南瓜の煮付 フルーツカクテル	ごはん 豚肉の柳川煮 もやしナムル 味噌汁 黄桃缶	夏野菜カレー わかさぎフリッター サラダ バナナ
おやつ	シュークリーム	黒糖まんじゅう	星の水羊羹	マドレーヌ	カステラ	バウムクーヘン	くずまんじゅう
タ	ごはん ブルコギ キャベツゆかり和え 味噌汁 高菜漬	ごはん かれいの煮付 胡瓜とトマトの青じそ和え すまし汁 めしどろぼう	ごはん 和風豆腐ハンバーグ 南瓜のそぼろあんかけ 味噌汁 ゆず大根	ごはん 夏野菜のチンジャオロース 奴豆腐 けんちん汁 つぼ漬	ごはん 鯖の生姜煮 白菜甘酢和え 味噌汁 キューちゃん漬	ごはん 鰻の香味焼き 大根サラダ すまし汁 しば漬	ごはん タラのムニエル 小松菜の辛子と和え 味噌汁 刻み沢庵
朝	13日 ごはん 味噌汁 味付け肉団子 カリフラワーと胡瓜の酢の物 白菜漬 オレンジジュース	14日 ごはん 味噌汁 もやしのさっと煮 昆布豆腐 のり佃煮 ヨーグルト	15日 ごはん 味噌汁 切干大根の煮物 青梗菜の中華和え さくら漬 ヤクルト	16日 ごはん 味噌汁 高菜ソテー 卵豆腐 かつおたくあん ローリー	17日 ごはん 味噌汁 炒り卵の花 青菜おかか和え ふりかけ アジミルルク	18日 きのこ雑炊 炒り豆腐 青梗菜胡麻和え 梅干し ヨーグルト	19日 ごはん 味噌汁 厚焼卵 カリフラワーと胡瓜酢の物 味噌汁 ヤクルト
昼	ごはん 鶏肉のくわ焼き 冬瓜冷やし含め煮 味噌汁 バイン缶	ごはん 冷しゃぶしゃぶ風 里芋煮付 味噌汁 フルーツカクテル	ごはん 味噌汁 トマトもずく すまし汁 黄桃缶	枝豆ごはん 鮎の甘露煮 大根酢の物 味噌汁 つぼ漬	ごはん 白身魚の揚げおろし煮 南瓜の煮付 味噌汁 バイン缶	菜めしごはん 長崎血うどん 大根和風サラダ 杏仁豆腐	ビビンバ丼 ごぼう団子煮付 韓国風スープ オレンジ
おやつ	セレクトおやつ	ぶどうゼリー	レモンケーキ	バナナスムージー	京風わらびもち	抹茶プリン	抹茶まんじゅう
タ	ごはん 豆腐団子の落とし揚げ 菜花のナムル 味噌汁 高菜漬	ごはん 鯉ちゃんちゃん焼き ほうれん草の辛子と和え すまし汁 青しその実漬	ごはん 白身魚のつけ焼き さつま芋サラダ 味噌汁 つぼ漬	ごはん 豚肉のしぐれ煮 五目豆腐 味噌汁 キューちゃん漬	ごはん 親子煮 インゲンとわかめの味噌和え 味噌汁 白菜漬	ごはん 揚げ茄子と揚げ出し豆腐味噌かけ ブロッコリーピーナツ和え すまし汁 刻み沢庵	ごはん タラの煮付 キャベツのボン酢ツナ和え 味噌汁 さくら漬
朝	20日 ごはん 味噌汁 ひじきと油揚げの煮物 ほうれん草のナムル ふりかけ ローリー	21日 黒糖ロールパン コーンポタージュスープ カニカマ玉子ロール えんどうのドレッシング和え 牛乳	22日 ごはん 味噌汁 ぜんまいの煮付け オニオンレモン醤油和え 白菜漬 オレンジジュース	23日 ごはん 味噌汁 三色金平 オニオンレモン醤油和え さくら漬 ヤクルト	24日 ごはん 味噌汁 筍の煮物 小松菜のわさび和え しば漬 アジミルルク	25日 ごはん 味噌汁 枝豆がんもの煮付 青菜のなめ茸和え ふりかけ ローリー	26日 ごはん もずく雑炊 味付け肉団子 インゲンのピーナツ和え 梅干し ヨーグルト
昼	ごはん あじフライ 冬瓜の生姜煮 すまし汁 フルーツカクテル	ごはん 鯉のみりん焼き 切干大根の煮物 味噌汁 バイン缶	牛丼 ビーマンと竹輪のカレー金平 すまし汁 りんご	ゆかりごはん 冷やしとろろきしめん 茄子の煮物 洋梨缶	ごはん タラのオーロラソースかけ 大根カニかまサラダ すまし汁 バイン缶	ごはん ドライカレー 和風サラダ 野菜スープ みかん缶	焼肉丼 南瓜サラダ 韓国風スープ フルーツカクテル
おやつ	アイスクリーム	ヨービーゼリー	なごやん	ドーナツ	コーヒージェイク	もみじまんじゅう	セレクトおやつ
タ	ごはん 豆腐野菜あんかけ 里芋甘味噌かけ 春雨スープ めしどろぼう	ごはん 肉じゃが 蒸し焼売 味噌汁 つぼ漬	ごはん かれいの酒蒸し 大根の酢の物 味噌汁 青しその実漬	ごはん ホキのムニエル カリフラワーサラダ 味噌汁 刻み沢庵	ごはん 豆腐ステーキのきのこあんかけ ブロッコリーとツナの胡麻ソース 味噌汁 白菜漬	ごはん ほっけのつけ焼き 大根酢の物 味噌汁 キューちゃん漬	ごはん 揚げ出し豆腐肉味噌かけ 菜花の辛子と和え すまし汁 さくら漬
朝	27日 ごはん 味噌汁 炒り卵の花 小松菜煮浸し 佃煮金時豆 ヤクルト	28日 ごはん 味噌汁 金平牛蒡 青梗菜中華和え ふりかけ オレンジジュース	29日 バターロール 洋風かきたまスープ カリフラワーソテー コーンと胡瓜のサラダ ジャム 牛乳	30日 ごはん 味噌汁 だし巻卵 白菜の生姜和え ふりかけ ローリー	31日 ごはん 味噌汁 インゲン炒め 卵豆腐 ふりかけ アジミルルク		
昼	うなぎ丼 キャベツポン酢和え とろろ昆布汁 西瓜	ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き 白菜甘酢和え 味噌汁 洋梨缶	散らし寿司 大根の味噌炒め すまし汁 みかん缶	ごはん チキン南蛮 ブロッコリーとレタスのサラダ 味噌汁 フルーツ寒天	ごはん 鰻の西京焼 里芋の煮付 すまし汁 黄桃缶		
おやつ	梅ゼリー	プリン	クリームコンフェ	オレンジゼリー	焼きプリンタルト		
タ	ごはん 鶏肉と夏野菜の味噌炒め 奴豆腐 すまし汁 高菜漬	ごはん 照焼ハンバーグ 野菜サラダ コンソメスープ 青しその実漬	ごはん 鯉の塩焼き 五目煮豆 味噌汁 刻み沢庵	ごはん かれいの煮付 もやしの酢の物 けんちん汁 つぼ漬	ごはん おろし餃子 ゴーヤサラダ 春雨スープ 青しその実漬		