

◆◆◆献立表◆◆◆

2021年7月		カメラ		＜常食＞				
				7/1(木)	7/2(金)	7/3(土)	7/4(日)	
朝食				米飯 味噌汁(しいたけ) ツナ入り野菜ソテー 納豆 漬物 ヨーグルト	バターデニッシュ スープ(玉ねぎ) ウイナー炒め盛り合わせ フルーツ ヨーグルト	米飯 味噌汁(かぼちゃ) えび団子の煮物 ほうれん草の生姜和え ゆずみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(しめじ) 草麩の玉子とじ 春菊のおかか和え のり佃煮 ヨーグルト	
昼食				三色丼 味噌汁(ごぼう) 切干大根の煮物 なすのみょうが和え フルーツ	米飯 スープ(セロリ・コーン) タンダリーチキン さつま芋のはちみつレモン煮 大根サラダ フルーツ	米飯 とん汁 鰹の佃煮焼き ひじき煮 キャベツのポン酢和え フルーツ	米飯 味噌汁(絹さや) 豚肉の香味炒め 生揚げと里芋の煮物 春雨サラダ フルーツ	
おやつ				わらびもち風ゼリー	たい焼	チョコケーキ	なめらかソフトクレープ いちご	
夕食				米飯 すまし汁(とろろ昆布) カレイのおろし煮 竹輪のチャンプル もやしの酢の物	米飯 味噌汁(豆腐) 五目卵焼き きのごソース ごぼうとこんにゃくの炒め物 もやしの和え物	米飯 すまし汁(えのき) 鶏肉の山椒焼き 茄子の味噌炒め インゲンのかにマヨ和え	米飯 味噌汁(玉子) 赤魚のレモン醤油蒸し かぼちゃのいとこ煮 白菜のゆかり和え	
	7/5(月)	7/6(火)	7/7(水)	7/8(木)	7/9(金)	7/10(土)	7/11(日)	
朝食	米飯 味噌汁(なめこ) 肉詰めいなりの煮物 カリフラワーのピーナツ和え 梅干 ヨーグルト	米飯 味噌汁(油揚げ) 鮭の塩焼き ほうれん草のなめたけ和え ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(大根・葉大根) 和風スクランブルエッグ キャベツのおかか和え たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(もやし) 目玉焼き じゃがいものそぼろ煮 漬物 ヨーグルト	チョコデニッシュ スープ(玉ねぎ) ナポリタン風ソテー盛り合わせ フルーツ ヨーグルト	米飯 味噌汁(たけのこ) ベーコン入り野菜ソテー 納豆 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(じゃが芋) 高野豆腐の含め煮 青梗菜のかにかま生姜和え 梅干し ヨーグルト	
昼食	米飯 すまし汁(冬瓜・かいわれ) メバルの味噌焼 ぜんまいの煮物 モロヘイヤのお浸し フルーツ	米飯 味噌汁(まいたけ) コロッケ 炒り豆腐 切り干し大根のサラダ フルーツ	米飯 七タそうめん 天ぷら盛り合わせ 豆乳茶碗蒸し ホタテあん すいか	米飯 すまし汁(とろろ昆布) 鮭の香味野菜蒸し インゲンの炒め物 春菊のごま和え 黒ゴマプリン	米飯 味噌汁(豆腐) 和風おろしルバーグ さつま芋の煮物 小松菜のしらす和え 黒ゴマプリン	米飯 味噌汁(なす・みょうが) むつの梅煮 ゴーヤチャンプル 大根のゆず和え フルーツ	米飯 すまし汁(花魁) 親子煮 茄子の薬味酢炒め 里芋の胡麻味噌かけ フルーツ	米飯 すまし汁(花魁) 親子煮 茄子の薬味酢炒め 里芋の胡麻味噌かけ フルーツ
おやつ	ヨーグルトパバロア	星たべよ	七夕抹茶ようかん	スイスロール	きなこ黒蜜パンケーキ	しつとりやわらか饅頭	バウムクーヘン	
夕食	米飯 スープ(ほうれん草) 豚肉のトマト煮込み 玉子と人参のソテー マカロニサラダ	米飯 すまし汁(かまぼこ) 松風焼 かぶのツナ煮 もやしのザーサイ和え	米飯 味噌汁(星麩) 鰹のカレムニエル 冬瓜の煮物 酢の物	米飯 味噌汁(かぼちゃ) 豚肉と野菜の豆乳煮 レンコンの金平 ほうれん草のからし和え	米飯 すまし汁(はんぺん) たらこのチーズパン粉焼 さつま芋のしぐれ煮 白菜のくるみ和え	米飯 中華スープ(玉子) テンジャオロース シューマイ もやしサラダ	米飯 スープ(玉ねぎ) カレイのマスタード焼 かぶのクリーム煮 ブロッコリーのサラダ	米飯 スープ(玉ねぎ) カレイのマスタード焼 かぶのクリーム煮 ブロッコリーのサラダ
	7/12(月)	7/13(火)	7/14(水)	7/15(木)	7/16(金)	7/17(土)	7/18(日)	
朝食	米飯 味噌汁(なめこ) かぼちゃのそぼろ煮 菜の花のわさび和え ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(鶏茸・長葱) 厚焼き玉子 切干大根の煮物 のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(里芋) 肉団子の煮物 オクラの和え物 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(大根・葉大根) さつま揚げの卵とじ なめたけおろし ゆずみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(かぼちゃ) 竹輪と冬瓜の煮物 納豆 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(かぶ) さんまの生姜煮 ほうれん草のからし和え たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(春菊) がんもとの煮物 菜の花のおかか和え のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(春菊) がんもとの煮物 菜の花のおかか和え のり佃煮 ヨーグルト
昼食	米飯 すまし汁(かまぼこ) 肉豆腐 青梗菜と桜海老のソテー ごぼうサラダ フルーツ	夏野菜カレーライス 福神漬け らっきょう スナップエンドウとささみのサラダ フルーツヨーグルト	米飯 すまし汁(とろろ昆布) 鰹の西京焼 ひじき煮 さつま芋のサラダ フルーツ	米飯 中華スープ(青梗菜) 鶏肉の葱ソースかけ ピーマン炒め ナムル フルーツ	黒糖ロール・バターロール スープ(セロリ・コーン) シーフードグラタン コールスローサラダ フルーツ	米飯 味噌汁(竹輪・長葱) ぎせい豆腐 里芋の煮物 もずくの酢の物 フルーツ	米飯 味噌汁(もやし) 豚肉の生姜醤油炒め うの花 とろろ芋 フルーツ	米飯 味噌汁(もやし) 豚肉の生姜醤油炒め うの花 とろろ芋 フルーツ
おやつ	ぼたぼた焼き	クリームコンフェ	瀬茶アイス	練乳あずきプリン	ケーキ	今川焼き	キャラメルプリン	
夕食	米飯 味噌汁(さつま芋) 鰹の塩焼 大豆の煮物 ほうれん草のお浸し	米飯 中華スープ(春雨) 豚肉と生揚げの炒め カリフラワーの帆立あんかけ 大根のキムチ和え	米飯 味噌汁(しいたけ) 鶏肉の照り煮 金平ごぼう 冷奴	米飯 味噌汁(白菜) 鰹の生姜煮 大根のおかか炒め 煮豆	米飯 すまし汁(えのき) 豚肉の細切り炒め 鶏肉のはちみつこま風味 レンコンの煮物 たまご豆腐	米飯 味噌汁(キャベツ) 鶏肉のはちみつこま風味 レンコンの煮物 大根サラダ	米飯 スープ(玉ねぎ) カレイのマスタード焼 かぶのクリーム煮 ブロッコリーのサラダ	米飯 スープ(玉ねぎ) カレイのマスタード焼 かぶのクリーム煮 ブロッコリーのサラダ
	7/19(月)	7/20(火)	7/21(水)	7/22(木)	7/23(金)	7/24(土)	7/25(日)	
朝食	米飯 味噌汁(さつま芋) 大根のそぼろ煮 温泉たまご 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(じゃが芋) 三色高野の煮物 アスパラのドレッシング和え ゆずみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(なめこ) ホッケの塩焼 春菊のピーナツ和え 梅干し ヨーグルト	米飯 味噌汁(鮭) じゃがいものツナ炒め ブロッコリーの和え物 ふりかけ ヨーグルト	カマンベールチーズデニッシュ スープ(キャベツ) スクランブルエッグ盛り合わせ フルーツ ヨーグルト	米飯 味噌汁(小松菜) 魚肉ソーセージ炒め 納豆 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(里芋) かんもと野菜のうま煮 かにマヨサラダ のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(里芋) かんもと野菜のうま煮 かにマヨサラダ のり佃煮 ヨーグルト
昼食	米飯 スープ(白菜) 鶏肉のラタトゥイユ もやしのカレー炒め ブロッコリーのイタリアンサラダ フルーツ	米飯 すまし汁(えのき・水菜) 鰹の味噌煮 けんちん炒め 小松菜のごま和え フルーツ	米飯 味噌汁(ごぼう) 揚げだし豆腐きのごソースかけ 里芋の土佐煮 蒸し鶏のパンパンジーサラダ フルーツ	冷やし中華 すましのはさみ揚げ トマトサラダ マンゴプリン	米飯 味噌汁(なめこ) 鶏肉のおろしポン酢かけ 冬瓜の鶏くず煮 春菊の白和え フルーツ	米飯 中華スープ(春雨) あじの黒酢あん もやしのザーサイ炒め 冷奴(中華風) フルーツ	米飯 味噌汁(えのき) 鶏肉の佃煮焼 五目煮 キャベツのごま和え りんごのコンポート	米飯 味噌汁(えのき) 鶏肉の佃煮焼 五目煮 キャベツのごま和え りんごのコンポート
おやつ	ドーナツ	バナナケーキ	人形焼	お米deガトーショコラ	カステラ	コーヒーゼリー	スイートポテト	
夕食	米飯 すまし汁(しいたけ) メバルの煮付け 厚揚げの味噌炒め ほうれん草のわさび和え	米飯 味噌汁(油揚げ) 鶏肉の梅ダレ かぼちゃの煮物 キャベツの昆布和え	米飯 中華スープ(なると・貝割れ) 豚肉の葱塩炒め シューマイ 青梗菜のかにかま和え	米飯 すまし汁(花魁) むつの味噌焼 さつま揚げと大豆の煮物 ところん酢の物	米飯 味噌汁(ほうれん草) 和風五目豆腐 ぜんまいの煮物 キャベツのみみと和え	米飯 味噌汁(玉子) 豚肉の角煮 うの花 きのこサラダ	米飯 すまし汁(かまぼこ) カレイの山椒煮 スナップエンドウの卵とじ 青菜の辛子和え	米飯 すまし汁(かまぼこ) カレイの山椒煮 スナップエンドウの卵とじ 青菜の辛子和え
	7/26(月)	7/27(火)	7/28(水)	7/29(木)	7/30(金)	7/31(土)		
朝食	米飯 味噌汁(じゃが芋) 草麩のそぼろ煮 なめたけおろし 梅干し ヨーグルト	米飯 味噌汁(大根・葉大根) 目玉焼き 野菜ソテー ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(玉ねぎ) じゃがいもの昆布煮 納豆 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(白菜) オムレツ デミグラスソースかけ ブロッコリーの和え物 たいみそ ヨーグルト	ミニ食パン パンブキンポータージュ ミニハンバーグ・盛り合わせ フルーツ ヨーグルト	米飯 味噌汁(しめじ) 生姜天と大根の煮物 春菊のピーナツ和え ゆずみそ ヨーグルト		
昼食	米飯 中華スープ(なると) 麻婆豆腐 海鮮しゅうまい もやしの和え物 フルーツ	米飯 スープ(白菜) 枝豆とコーンのミートローフ なすのトマト煮 ポテトサラダ フルーツ	うな井 すまし汁(うずまき麩) 冷奴 奈良漬 あんみつ	薬味ご飯 味噌汁(なす・油揚げ) 鰹ヒラスの焼浸し ささみと胡瓜の和え物 フルーツ	米飯 味噌汁(さつま芋) 干草焼 高野豆腐の煮物 キャベツのゆずごま和え フルーツ	米飯 スープ(コーン・マッシュルーム) 鮭のラビコットソース ほうれん草のソテー 豆サラダ フルーツ		
おやつ	ショコラフッセ	やわらかおかし	あまうお母ムース	ドームケーキ(カスタード)	乳菓まんじゅう	抹茶ワッフル		
夕食	米飯 味噌汁(絹さや) 鰹の塩焼 レンコン金平 ブロッコリーのドレッシング和え	米飯 味噌汁(もやし) いとよりのさらさ蒸し かぼちゃの煮物 ごま豆腐	米飯 味噌汁(春菊) 鶏肉のレモン焼 切干大根の煮物 インゲンの生姜和え	米飯 すまし汁(とろろ昆布) 豚肉とごぼうの甘辛煮 里芋のおかか炒め 人参の白和え	米飯 中華スープ(青梗菜) 牛肉と春雨の炒め物 冬瓜のかにあん ひじきとツナのサラダ	米飯 味噌汁(鮭) ゴーヤチャンプル えび団子のくず煮 とろろ芋		