

◆◆◆献立表◆◆◆

2023年7月

カメラア

<常食>

						7/1(土)	7/2(日)
朝食						米飯 味噌汁(さつまいも) はんぺんの煮物 ハムマヨサラダ のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(油揚げ) 魚肉ソーセージ入り野菜炒め 納豆 漬物 ヨーグルト
昼食						米飯 すまし汁(花魁) 五目卵焼き きのこソース 茄子の薬味酢炒め 里芋の胡麻味噌かけ フルーツ	夏野菜のカレーピラフ ミネストローネ たまごサラダフライ 蒸し鶏と豆腐のレモンサラダ カラフルゼリー
おやつ						ガリガリ君カップ	しっとりまんじゅう
夕食						米飯 味噌汁(じゃがいも) 鶏肉の照り焼き ごぼうとこんにゃくの炒め物 煮豆	米飯 味噌汁(豆腐) たらのおろし煮 切干大根の煮物 もずくの酢の物
	7/3(月)	7/4(火)	7/5(水)	7/6(木)	7/7(金)	7/8(土)	7/9(日)
朝食	米飯 味噌汁(もやし) さつまいものそぼろ煮 青梗菜の生姜和え ゆずみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(さつまいも) 車麩の玉子とじ カリフラワーの和え物 梅干し ヨーグルト	米飯 味噌汁(油揚げ) ベーコン入り野菜ソテー 春菊のおかか和え のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(しめじ) 高野豆腐の含め煮 キャベツのおかか和え たいみそ ヨーグルト	胚芽ロール 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(大根・葉大根) 厚焼き玉子 ほうれん草の炒め物 ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(じゃがいも) 肉詰めいなりの煮物 納豆 漬物 ヨーグルト
昼食	米飯 とん汁 鯖の幽庵焼き ひじき煮 オクラのみょうが和え フルーツ	米飯 すまし汁(冬瓜・かいわれ) メバルの味噌焼き ぜんまいの煮物 モロヘイヤのお浸し フルーツ	米飯 冷やし中華 春巻き ソラマメの梅和え マンゴプリン	米飯 味噌汁(豆腐) 夏野菜炒め さつまいものバター醤油煮 切り干し大根のサラダ フルーツ	キラキラいなり寿司 ミニそうめん 天ぷら3種盛り 冷製茶碗蒸し すいか	米飯 味噌汁(豆腐) 和風おろしハバーグ さつまいものちみつレモン煮 小松菜のしらす和え フルーツ	米飯 すまし汁(はんぺん) むつのはちみつ炒め物 ごぼうサラダ フルーツ
おやつ	モンブラン	聖たべよ	どら焼(ずんだ)	ミルクまんじゅう	七夕ようかん	スイスロール	水ようかん
夕食	米飯 すまし汁(えのき) 鶏肉の山椒焼き ごぼう炒め インゲンのマヨ和え	米飯 スープ(じゃがいも) 豚肉のトマト煮込み ほうれん草と人参のソテー マカロニサラダ	米飯 味噌汁(なめこ) 赤魚のレモン醤油蒸し かぼちゃのいとこ煮 白菜のくるみ和え	米飯 味噌汁(麩) 鯖のみりん醤油漬け焼き 冬瓜の煮物 もやしの和え物	米飯 すまし汁(とろろ昆布) 豚肉の細切り炒め 青梗菜の煮浸し 酢の物	米飯 味噌汁(里芋) 松風焼き ふきの煮物 もやしのザーサイ和え	米飯 味噌汁(麩) 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
	7/10(月)	7/11(火)	7/12(水)	7/13(木)	7/14(金)	7/15(土)	7/16(日)
朝食	米飯 味噌汁(さつまいも) 目玉焼き 野菜ソテー のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(じゃが芋) 車麩のそぼろ煮 マグロフレーク 梅干し ヨーグルト	米飯 味噌汁(油揚げ) そら豆入り和風スクランブルエッグ 菜の花のわさび和え ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(さつまいも) 鮭の塩焼き 白菜のゆかり和え のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(かぼちゃ) 竹輪と冬瓜の煮物 なめたけおろし たいみそ 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(麩) さつまいもの卵とじ 梅納豆 漬物 ヨーグルト
昼食	米飯 コーンポタージュ タンドリーチキン かぼちゃのジャーマンソテー スパゲティサラダ フルーツ	米飯 味噌汁(なす) 鯖の香味野菜蒸し 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(かまぼこ) 肉豆腐 青梗菜と桜海老のソテー 大葉入りポテトサラダ フルーツ	米飯 味噌汁(さつまいも) 福神漬け らっきょう コールスローサラダ フルーツヨーグルト	米飯 レーズンロール・バターロール スープ(セロリ・コーン) シーフードグラタン 夏野菜のサラダ フルーツ	米飯 すまし汁(はんぺん) 鯖の西京焼き ひじき煮 さつまいものサラダ フルーツ	米飯 中華スープ(青梗菜) 鶏肉の葱ソースかけ ビーフン炒め ナムル フルーツ
おやつ	チョコレートハバロア	ぼたぼた焼き	キャラメルプリン	クリームコンフェ	いちごアイス	バウムクーヘン	よもぎまんじゅう
夕食	米飯 スープ(玉ねぎ) カレーのマスタード焼き かぶのクリーム煮 ブロッコリーのサラダ	米飯 中華スープ(玉子) チンジャオロース 海老ボールのチリソース もやしサラダ	米飯 味噌汁(舞茸・長葱) 鯖の塩麹焼き 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 ブロッコリーの帆立あんかけ 大根のキムチ和え	米飯 味噌汁(じゃがいも) たらのバター醤油ソース がんもの煮物 たまご豆腐	米飯 味噌汁(白菜) 鶏肉の幽庵焼き 金平ごぼう とろろ芋	米飯 味噌汁(油揚げ) 鯖の生姜煮 大根のおかか炒め 煮豆
	7/17(月)	7/18(火)	7/19(水)	7/20(木)	7/21(金)	7/22(土)	7/23(日)
朝食	米飯 味噌汁(かぶ) いわしの梅煮 ほうれん草のからし和え のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(麩) がんもの煮物 菜の花のおかか和え 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(じゃが芋) 大根のそぼろ煮 温泉たまご ゆずみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(油揚げ) 三色高野の煮物 アスパラのドレッシング和え 漬物 ヨーグルト	米飯 ミニ食パン コーンポタージュ 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(麩) ホッケの塩焼き 春菊のピーナツ和え 梅干し ヨーグルト	米飯 味噌汁(玉ねぎ) じゃがいもの昆布煮 ほうれん草のかにかま和え たいみそ ヨーグルト
昼食	米飯 味噌汁(竹輪・長葱) ぎせい豆腐 うの花 もずくの酢の物 フルーツ	米飯 味噌汁(もやし) 鶏肉のはちみつごま風味 里芋のおかか炒め 冷奴 フルーツ	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 ざるそば なすのはさみ焼き トマトサラダ 黒ゴマプリン	米飯 味噌汁(ほうれん草) 豚肉とごぼうの甘辛炒め 里芋の土佐煮 さつまいもんとん フルーツ	米飯 味噌汁(ごぼう) チキンカツ しばたタルタル 冬瓜の薄く煮 ブロッコリーと蒸し鶏の明太子和え フルーツ	米飯 味噌汁(なす・油揚げ) 銀ヒラタの焼浸し さつまいもの白和え フルーツ
おやつ	スイートポテト	チョコクレープ	ドーナツ	カステラ	ロールケーキ(マンゴー)	人形焼	バナナケーキ
夕食	米飯 味噌汁(キャベツ) 豚肉の生姜醤油炒め レンコンの煮物 大根サラダ	米飯 スープ(玉ねぎ) カレーのバター醤油焼き さつまいものオレンジ煮 カリフラワーのピクルス	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 キャベツの昆布和え	米飯 味噌汁(豆腐) 豚肉の梅ダレ ぜんまいの煮物 キャベツの昆布和え	米飯 味噌汁(なめこ) むつのはちみつおろしかけ 切干大根の煮物 菜の花のくるみ和え	米飯 味噌汁(なめこ) 和風五目豆腐 シューマイ 青梗菜のかにかま和え	米飯 中華スープ(なると・貝割れ) 和風五目豆腐 シューマイ 青梗菜のかにかま和え
	7/24(月)	7/25(火)	7/26(水)	7/27(木)	7/28(金)	7/29(土)	7/30(日)
朝食	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(さつまいも) がんもと野菜のうま煮 菜の花の和え物 のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(じゃが芋) かぼちゃのそぼろ煮 なめたけおろし 梅干し ヨーグルト	米飯 味噌汁(なめこ) 目玉焼き 肉じゃが たいみそ ヨーグルト	あんぱん スープ(コーン・マッシュルーム) ウインナー炒め盛り合わせ フルーツ ヨーグルト	米飯 味噌汁(麩) じゃがいものツナ炒め 春菊のピーナツ和え ゆずみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(もやし) 生姜たけと大根の煮物 おくらのおろし ふりかけ ヨーグルト
昼食	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 ひじきとツナのサラダ フルーツ	米飯 味噌汁(油揚げ) 鶏肉のガーリック焼き 里芋のおかか炒め キャベツのごま酢和え フルーツ	米飯 味噌汁(しいたけ) 鯖の塩麹焼き レンコン金平 モロヘイヤと竹輪の和え物 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	米飯 味噌汁(しめじ) 干草焼き 高野豆腐の煮物 キャベツのゆずごま和え りんごのコンポート 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 菜の花の辛子和え フルーツ	うな井 すまし汁(花魁、三つ葉) 枝豆とうふ 奈良漬 あんみつ
おやつ	抹茶まんじゅう	ドームケーキ(カスタード)	ショコラブッセ	コーヒーゼリー	黒糖まんじゅう	今川焼き	やわらかおかき
夕食	米飯 かき玉汁 豚肉の葱塩炒め うの花 きのこサラダ	米飯 すまし汁(かまぼこ) カレーの山椒煮 スナックエンドウの卵とじ 煮豆	米飯 中華スープ(なると) 麻婆豆腐 海鮮しゅうまい 春雨パンパンジー	米飯 味噌汁(もやし) いとよりのさらさ蒸し 豚バラ大根 ごま豆腐	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 冷奴(中華風)	米飯 すまし汁(とろろ昆布) むつの味噌焼き さつまいもと大豆の煮物 とろてんの酢の物	米飯 味噌汁(しいたけ) ゴーヤチャンプル かぼちゃの煮物 とろろ芋
	7/31(月)						
朝食	米飯 味噌汁(さつまいも) レバーのしぐれ煮 納豆 漬物 ヨーグルト						
昼食	米飯 パンキンポタージュ 鯖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	抹茶ワッフル						
夕食	米飯 味噌汁(麩) 鶏肉のレモン焼 えび団子のくず煮 インゲンの生姜和え						