

7 月

献立表

献立表

	31 (月)	(火)	(水)	(木)	(金)	1 (土)	2 (日)
昼食	ご飯 ◎麻婆豆腐 ◎油淋鶏 ビーフン炒め ぜんまいナムル 中華スープ パイン缶					◎カレーうどん ◎とろろそば 竹輪の磯辺揚げ キャベツのじゃこ和え りんご缶	ご飯 ◎豆腐の味噌チーズ焼き ◎穴子の柳川煮 青梗菜といかの炒め物 いんげんの辛子醤油和え すまし汁 フルーチェもも
	3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	8 (土)	9 (日)
昼食	ご飯 ◎チキンカツ ◎さばの塩焼き 角麩の煮物 春雨サラダ 味噌汁 パイン(生)	ご飯 ◎ポークチャップ ◎鮭のムニエル ポトフ 蓮根の明太マヨ和え 豆乳スープ フルーツミックス缶	ご飯 ◎肉豆腐 ◎ほっけのもろみ焼き さつま芋のレモン煮 三つ葉と蒲鉾の和え物 すまし汁 みかん缶	ご飯 ◎白身魚のフリッター ◎チキンステーキ ほうれん草のクリーム煮 水菜とハムのサラダ コンソメスープ いちごヨーグルト	七夕行事食 	ご飯 ◎豚の角煮 ◎白身魚のバター醤油焼き 春雨の炒め物 ひじきとツナの和え物 すまし汁 黄桃缶	◎冷やし中華 ◎梅ころきしめん 焼きさつま揚げ キャベツと海老の胡麻和え 洋梨缶
	10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	15 (土)	16 (日)
昼食	ご飯 ◎鶏天 ◎メヌケの煮付け 炒り豆腐 もずく酢 かきたま汁 オレンジ	◎デミソースハンバーグ ◎カレーライス ほうれん草とベーコンのソテー ごぼうサラダ オニオンスープ フルーチェメロン	寿司三味 	◎牛丼 ◎ネギトロ丼 冬瓜の翡翠煮 アボカドとささみの和え物 味噌汁 バナナ	ご飯 ◎白身魚のタルタル焼き ◎肉団子のクリーム煮 いんげんと鶏のソテー チーズのサラダ コンソメスープ 白桃缶	祝い膳 	ご飯 ◎鶏ちゃん炒め ◎鮭の塩焼き 青梗菜と海老の煮物 錦糸サラダ すまし汁 パイン缶
	17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	22 (土)	23 (日)
昼食	ご飯 ◎豚しゃぶのボン酢かけ(冷) ◎ほっけのみりん漬け焼き 筍の山椒炒め めかぶとえのきの和え物 味噌汁 キウイヨーグルト	ご飯 ◎鶏のから揚げ ◎白身魚のムニエル ジャーマンポテト 水菜と帆立のサラダ 枝豆ポタージュ りんご缶	ご飯 ◎豚肉の生姜炒め ◎鰯の煮付け ふきと角麩の煮物 オクラの和え物 味噌汁 みかん缶	ご飯 ◎白身魚フライ ◎鶏肉の柚子胡椒焼き 長芋の白煮 蓮根の梅和え すまし汁 メロン	ご飯 ◎スパニッシュチーズオムレツ ◎シーフードシチュー スナップエンドウのソテー フレンチサラダ コンソメスープ 黄桃缶	ご飯 ◎揚げ出し豆腐 ◎ぶりの照り焼き 金平牛蒡 貝割れとカニの和え物 味噌汁 オレンジ	ご飯 ◎豚肉のしぐれ煮 ◎白身魚の胡麻焼き 卵の花 小松菜と桜エビの和え物 かきたま汁 フルーチェパイン
	24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)	29 (土)	30 (日)
昼食	ご飯 ◎鶏肉の塩麹漬け焼き ◎ホキの野菜あんかけ キャベツとツナの梅煮 玉子豆腐 味噌汁 バナナ	デイ対面料理 	ご飯 ◎親子煮 ◎さばの味噌煮 しらたきのたらこ炒め フロッコリーのボン酢和え すまし汁 フルーツミックス缶	ご飯 ◎和風ハンバーグ ◎海老の柚子胡椒炒め 大豆の田舎煮 にらともやしの和え物 味噌汁 アロエヨーグルト	ご飯 ◎牛すき煮 ◎アジの梅肉焼き 里芋といかの煮物 あさりのぬた和え すまし汁 白桃缶	お楽しみ食 	土用の丑 

※一部変更になる場合があります。ご了承下さい。 愛生苑 管理栄養士