

7月

献立表

	(月)	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)	6 (日)	
昼食		ご飯 ◎サーモンフライ ◎チキンのマスタード焼 青梗菜といかの煮物 春雨サラダ 味噌汁 パイン(生)	ご飯 ◎豆腐の味噌チーズ焼き ◎海老の柚子胡椒炒め ごぼうの煮物 いんげんのわさび醤油和え すまし汁 白桃缶	ご飯 ◎ポークチャップ ◎白身魚のムニエル ポトフ 蓮根の明太マヨ和え 豆乳スープ 洋梨缶	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	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	
	7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	12 (土)	13 (日)	
昼食	七夕/お祝い膳 	ご飯 ◎鶏天 ◎メヌケの煮付け 炒り豆腐 もずく酢 味噌汁 フルーツミックス缶	◎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 バナナ	◎冷やし中華 ◎きしめん 竹輪の磯部揚げ キャベツと海老の胡麻和え 洋梨缶	ご飯 ◎太刀魚の山椒焼き ◎八宝菜 焼売 くらげの中華和え 生姜のスープ 杏仁豆腐	ご飯 ◎麻婆豆腐 ◎油淋鶏 ビーフン炒め バンバンジー 中華スープ パイン缶	ご飯 ◎鯖のタルタル焼き ◎肉団子のクリーム煮 いんげんと鶏のソテー オクラの和え物 コンソメスープ 白桃缶	
	14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)	19 (土)	20 (日)	
昼食		ご飯 ◎鶏ちゃん炒め ◎鮭の塩焼き 細切り昆布の煮物 錦糸サラダ すまし汁 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 けんちん汁 メロン	ご飯 ◎豚しゃぶのボン酢かけ(冷) ◎ほっけのみりん漬け焼き 筍と豚肉の炒め物 めかぶとえのきの和え物 味噌汁 洋梨缶	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 フルーツミックス缶	寿司三味 	鰻丼 冬瓜と桜エビの煮物 オクラと茗荷の和え物 すまし汁(花麩・椎茸) オレンジ さくら漬け	ご飯 ◎スパニッシュチースオムレツ ◎シーフードシチュー ほうれん草とコーンのソテー フレンチサラダ コンソメスープ 黄桃缶
	21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	26 (土)	27 (日)	
昼食		ご飯 ◎揚げ出し豆腐 ◎ぶりの照り焼き 卵の花 山菜とツナの和え物 味噌汁 みかん缶	夏祭り/お楽しみ食 	◎キーマカレー ◎ハヤシライス 野菜コロッケ アボカドとトマトの和え物 コンソメスープ 洋梨缶	ご飯 ◎鶏肉の磯部焼き ◎ホキの野菜あんかけ ひじきとツナの煮物 玉子豆腐 味噌汁 バナナ	ご飯 ◎和風ハンバーグ ◎穴子の柳川煮 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 ◎肉豆腐 ◎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	
	28 (月)	29 (火)	30 (水)	31 (木)				
昼食		ご飯 ◎つくね照り焼き ◎海鮮塩とろみ炒め キャベツとそぼろの煮物 もずく酢 味噌汁 フルールミックス缶	バイキング 	◎牛丼 ◎ネギトロ丼 筍の山椒炒め いんげんの胡麻和え 味噌汁 パイン缶				

※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