

# 献立表

期間：2022/7/1～2022/7/31

	日	月	火	水	木	金 1	土 2	
朝食						食パン はちみつ スパゲッティサラダ 飲むヨーグルト みかん缶	パンパイヤ ブロッコリーの和え物 牛乳 バナナ	
昼食						赤飯 塩麹鶏の磯焼き ピーナツ和え 味噌汁	米飯 サワラの竜田焼 おかか和え 味噌汁	
夕食						米飯 鯖の生姜煮 白菜の和え物 味噌汁	米飯 豚肉と厚あげの炒めもの 酢の物の和え物 味噌汁	
3時						コーヒーゼリー	黒糖饅頭	
	3	4	5	6	7	8	9	
朝食	バターロール いちごジャム 青梗菜のおかかポン酢 飲むヨーグルト 黄桃缶	クリームエスカルゴ 卵サラダ 飲むヨーグルト パン缶	米飯 漬物（刻みたくあん） 千切り大根の煮物 味噌汁 牛乳	バターロール りんごジャム 南瓜サラダ 飲むヨーグルト りんご	米飯 漬物（ツボ漬け） 小松菜のカツオ和え 味噌汁（ナス） 牛乳	食パン いちごジャム マカロニサラダ 飲むヨーグルト 黄桃缶	鮭雑炊 菜の花の煮浸し 牛乳 みかん缶	
昼食	米飯 チキンカツ ほうれん草のソテー コンソメスープ	米飯 鯖のごまだれ焼き 白菜のゆかり和え すまし汁	米飯 牛肉の甘辛炒め 春雨のサラダ 豆腐のスープ	米飯 鶏の味噌漬け焼き 青梗菜サラダ 清汁	☆☆七夕☆☆ ふりかけご飯 七夕そうめん 冬瓜のかに風味あんかけ すいか	*旬の食材・はも* 米飯 はもの梅肉大葉ぶら てんつゆ きゅうりの酢の物 赤だし	米飯 鶏肉の木の芽焼き 卵サラダ 清汁	
夕食	米飯 マのホイル焼風 ドレッシング和え 味噌汁	米飯 筑前煮 からし和え 味噌汁	米飯 メバルの煮付け 小松菜の柚子風味和え みそ汁	米飯 鱈のピザ風 カリフラワーサラダ コンソメスープ	米飯 ミートローフ ブロッコリーのサラダ 味噌汁	米飯 八宝菜 小松菜の塩昆布和え 中華スープ	米飯 鱈の野菜あんかけ 明太子マヨ和え 味噌汁	
3時	リンゴのケーキ	焼きトナツ(豆乳)	バナナアイス	いちごマフィン	七夕ゼリー	長崎カステラ	ヨーグルト(キウイソース)	
	10	11	12	13	14	15	16	
朝食	バターロール はちみつ 厚揚げ煮物 白桃缶 飲むヨーグルト	クリームエスカルゴ カリフラワーのドレ和え 飲むヨーグルト パン缶	米飯 漬物（桜漬け） 小松菜の煮浸し 味噌汁（ふ） 牛乳	バターロール はちみつ ほうれん草のソテー 飲むヨーグルト 白桃缶	米飯 漬物（しその実） 春菊と竹輪の煮浸し 味噌汁（玉葱） 牛乳	食パン りんごジャム スクランブルエッグ 飲むヨーグルト みかん缶	パンバイキング ポテトサラダ 牛乳 バナナ	
昼食	米飯 サワラの西京焼き 春雨の中華和え 清汁	米飯 かつおカツ 南瓜サラダ 味噌汁	米飯 豚しゃぶ インゲンの和え物 味噌汁	米飯 鶏肉の利休焼き サトイモの煮物 味噌汁	米飯 マスのムニエル 高野の吉野煮 コンソメスープ	米飯 海老のチリソース炒め 菜の花のからし和え わかめスープ	米飯 鱈の味噌煮 なめ茸和え 清汁	
夕食	米飯 豚肉とさつま芋の煮物 おかか和え 味噌汁	米飯 豆腐ステーキ ほうれん草の和え物 味噌汁	米飯 白身魚の醤油焼 焼豆腐の胡麻煮 コンソメスープ(オクラ)	米飯 鱈の塩焼き おぐらの梅肉和え 味噌汁	米飯 牛肉のしぐれ煮 小松菜のおかか和え 味噌汁(大根)	米飯 白身魚のピカタ ごぼうサラダ 清汁	米飯 麻婆豆腐 インゲンサラダ 味噌汁	
3時	紅茶ケーキ	ヨーグルトパバロア	仔ごころ	牛乳ケーキ	かスターワッフル	どら焼き(ずんだ餡)	今川焼(かスター)	
	17	18	19	20	21	22	23	
朝食	バターロール いちごジャム インゲンのマヨ和え 黄桃缶 飲むヨーグルト	クリームエスカルゴ ほうれん草のサラダ 飲むヨーグルト パン缶	米飯 漬物（赤かっぱ） 菜の花の煮浸し 味噌汁（揚げ） 牛乳	バターロール はちみつ オムレツ 飲むヨーグルト 白桃缶	米飯 漬物（刻みたくあん） おぐらの和え物 味噌汁（渦巻麩） 牛乳	食パン いちごジャム 大根サラダ 飲むヨーグルト バナナ	かに雑炊 しる菜の胡麻和え 牛乳 みかん缶	
昼食	米飯 ミートボールケチャップ煮 白菜の胡麻酢和え 味噌汁	米飯 鱈のコンマ風味七味焼き アスパラくるみ和え 味噌汁	米飯 メンチカツ いかと野菜のサラダ 中華スープ	ふりかけごはん 冷麺 春巻き 洋ナシ缶	豆と雑穀いりごはん 鶏肉の治部煮 小松菜のお浸し 味噌汁	米飯 いかとエビの四川風炒め きゃべつのごま浸し 中華風オニオンスープ	☆☆土用の丑☆☆ うなぎちらし寿司 夏野菜炊き合わせ りんごゼリー 赤だし(庄内麩)	
夕食	米飯 鱈と切こぶの炊き合わせ しる菜のピーナツ和え 味噌汁	米飯 鶏肉の磯辺焼き もずくと胡瓜の酢の物 味噌汁	米飯 鱈の蒲焼風 小松菜のお浸し 味噌汁	米飯 ふっくら干草焼 ゆかり和え 味噌汁	米飯 青椒肉絲 レモン醤油和え 中華スープ	米飯 凝製豆腐 だし巻き卵 みそ汁	米飯 肉じゃが ほうれん草のごま和え 味噌汁	
3時	バームクーヘン	たい焼き(クリーム)	焼きトナツ(抹茶)	プリン	薄皮饅頭	チョコワッフル	紫芋饅頭	
	24	25	26	27	28	29	30	
朝食	バターロール はちみつ じゃが芋のスープ煮 白桃缶 飲むヨーグルト	クリームエスカルゴ スパゲッティサラダ 飲むヨーグルト パン缶	米飯 しその実漬け ひじき煮 味噌汁 牛乳	バターロール りんごジャム アスパラと卵の炒め物 飲むヨーグルト 黄桃缶	米飯 青かっぱ漬 金平ごぼう 味噌汁(玉葱) 牛乳	食パン はちみつ マカロニサラダ 飲むヨーグルト 白桃缶	卵雑炊 しる菜の煮浸し 牛乳 みかん缶	
昼食	米飯 柳川風煮 ごま和え 味噌汁(ふ)	米飯 鱈の漬け焼き 炒り豆腐 清汁	米飯 鶏肉のスタミナ炒め ちりめんおろし 清汁	米飯 鱈の山椒煮 ポン酢和え 味噌汁	米飯 材のムニエル インゲンの胡麻和え 味噌汁	カレーライス コールスローサラダ ヨーグルト 福神漬	米飯 鶏肉の照り焼き 青梗菜のピーナツ和え けんちん汁	
夕食	米飯 白身魚わかめ蒸し しる菜の土佐酢和え 味噌汁	米飯 大葉入りつくね焼き お浸し 味噌汁	米飯 わかさぎの南蛮漬け ナムル 味噌汁	米飯 豚肉の塩麹炒め ポテトサラダ 清汁	米飯 牛肉の香味焼き オクラ奴 味噌汁	米飯 白身魚の湯葉あんかけ 煮豆(斗六豆) コンソメスープ	米飯 和風煮込みハンバーグ なます 清汁	
3時	マーブルケーキ	田舎饅頭	いちごロール	今川焼き(小倉あん)	青りんごゼリー	塩饅頭	抹茶パバロア	
	31							
朝食	バターロール りんごジャム さつま芋サラダ 飲むヨーグルト 洋ナシ缶							
昼食	米飯 ひき肉となすピリ辛炒め 冷奴 清汁(はんぺん)							
夕食	米飯 鱈の味噌マヨネーズ焼き 青梗菜と卵の炒め物 清汁(しいたけ)							
3時	かスターワッフル							