

献立表

期 間: 2024/7/1~2024/7/31

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
朝食		クリームエスカルゴ キャベツのクリーム煮 飲むヨーグルト オレンジ	米飯 漬物(しその実漬) 冬瓜の水晶煮 味噌汁 牛乳	バターロール りんごジャム ポテトサラダ 飲むヨーグルト オレンジ	米飯 漬物(ツボ漬け) 切干大根煮 味噌汁 牛乳	食パン いちごジャム ごぼうサラダ 飲むヨーグルト マンゴー缶	パンバイキング スパゲッティサラダ 牛乳 パイン
昼食		赤飯 鶏大根 インゲンのサラダ 味噌汁	米飯 鮭オムレツ ほうれん草のサラダ きのこスープ	☆健康米☆ お豆と雑穀いりごはん 豚肉のｽｽﾞ焼き 煮豆腐 コンソメスープ	米飯 白身魚の磯辺焼き シーフード サラダ かきたま汁	米飯 田舎煮 ほうれん草の梅和え 味噌汁	米飯 鶏肉のオイスター醤油焼 ごま豆腐 あさり汁
夕食		米飯 白身魚のトマトソースかけ 大豆サラダ 野菜スープ	米飯 豚肉の焼肉炒め 白菜のゆかり和え みそ汁	米飯 鮭の山椒焼 しろ菜の中華和え みそ汁	米飯 酢鶏 小松菜ゆず和え 味噌汁	米飯 白身魚のマヨ焼き ナムル 中華スープ	米飯 揚げ魚の甘酢あんかけ 小松菜の菜種和え 白葱の生姜スープ
3時		プチシュークリーム	イチゴムース	牛乳ケーキ	もみじ饅頭	長崎カステラ	コーヒーゼリー
	7	8	9	10	11	12	13
朝食	バターロール はちみつ 白菜のおかか和え 飲むヨーグルト ミックスフルーツ缶	クリームエスカルゴ 春雨サラダ 飲むヨーグルト パイン缶	米飯 漬物(桜漬け) ほうれん草の煮浸し 味噌汁(ふ) 牛乳	バターロール いちごジャム 切干大根煮 飲むヨーグルト マンゴー缶	米飯 漬物(ツボ漬け) インゲンのピーナツ和え 味噌汁 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	卵雑炊 煮豆(大豆昆布) 牛乳 バナナ
昼食	*セタ* ふりかけごはん セタそうめん 鶏の唐揚げ セタゼリー	米飯 おろし冷しゃぶ ちくわ卵とじ 味噌汁	ドライカレー ささがきサラダ ブロッコリーのソテー パンプキンスープ	米飯 大豆入りミートローフ 人参のレモンサラダ きのこスープ	米飯 瀬戸内レモンカジキカツ 白菜サラダ コンソメスープ	*郷土料理 沖縄* ふりかけごはん 沖縄そば もずく酢 ももゼリー	米飯 揚げ魚の香味ソース さつま芋サラダ 味噌汁
夕食	米飯 牛肉の味噌炒め 大根サラダ すまし汁	米飯 揚げたら ぶり辛ごまたれ コールスローサラダ 白菜スープ	米飯 鶏肉の家常豆腐 きゅうりの中華和え ザーサイスープ	米飯 鯖の金山寺焼 菊菜の胡麻和え 清汁(とろろ)	米飯 焼き鳥 しろ菜のなめ茸和え 味噌汁	米飯 鯖の幽庵焼き カリフラワーの梅和え 味噌汁	米飯 えび玉 チンゲン菜のボン酢和え おからのスープ
3時	瀬戸内レモンのチーズケーキ	プリン	ショコラマフィン	メープルプチケーキ	モモムース	チョコチップクッキー	おかしなバナナ
	14	15	16	17	18	19	20
朝食	バターロール いちごジャム マカロニサラダ 飲むヨーグルト オレンジ	クリームエスカルゴ カリフラワーのサラダ 飲むヨーグルト パイン	米飯 漬物(赤かっぱ) 菜の花の煮浸し 味噌汁 牛乳	バターロール りんごジャム スクランブルエッグ 飲むヨーグルト パイン缶	米飯 漬物(刻みたくあん) ひじきの煮物 味噌汁 牛乳	食パン いちごジャム クリーミーポテト 飲むヨーグルト 洋ナシ缶	パンバイキング しろ菜の柚子和え 牛乳 バナナ
昼食	米飯 しぐれ煮 ほうれん草の磯辺和え みそ汁	かやく御飯 茄子と厚揚げの味噌炒め 胡瓜と白菜の酢の物 清汁	米飯 白身魚のピザ風味焼き ほうれん草の菜種和え コーンポタージュ	米飯 鶏タル天 もやしのおかか和え ねぎとしめじのスープ	米飯 大豆ミートハヤシ ホタテ風味フライ ツナサラダ	ふりかけごはん 冷麺 カニシウマイ みかん缶	*郷土料理 沖縄* 米飯 紅芋コロケ チンゲン菜のピーナツ和え かき玉汁
夕食	米飯 鱈の利休焼き 春雨の酢の物 みそ汁	米飯 鶏肉のレモン照焼 ポテトサラダ 味噌汁	米飯 ﾊﾝﾊﾞｰの和風きのこソース 小松菜の梅肉和え 卵スープ	米飯 白身魚の西京焼 沢庵和え すまし汁	米飯 豚肉の生姜焼き 春菊とかにかまのナムル エノキのスープ	米飯 穴子の柳川風煮 もやしのレモン醤油和え 味噌汁	米飯 鱈の味噌ｸﾘｰﾑｽｰｽ きゃべつのカレー炒め コンソメスープ
3時	ミニあんどうナツ	黒糖ケーキ	薄皮饅頭	イチゴムース	抹茶バーム	杏仁ミルクプリン	黒糖まんじゅう
	21	22	23	24	25	26	27
朝食	バターロール はちみつ 玉葱サラダ 飲むヨーグルト みかん缶	クリームエスカルゴ しろ菜のサラダ 飲むヨーグルト パイン缶	米飯 漬物(しその実漬) ひじきの煮物 味噌汁 牛乳	バターロール はちみつ 小松菜の煮浸し 飲むヨーグルト ミカン缶	米飯 漬物(青かっぱ) オクラの和え物 味噌汁 牛乳	食パン りんごジャム 小松菜のドレ和え 飲むヨーグルト バナナ	かに雑炊 春雨サラダ 牛乳 ミックスフルーツ缶
昼食	米飯 鶏肉の山賊焼 白菜のボン酢和え 味噌汁	*大暑* ふりかけごはん 冷やしごま豆腐うどん ゴーヤチャンプル オレンジゼリー	米飯 鶏と夏野菜マリネ 春巻き チンゲン菜スープ	*土用の丑* 鰻散らし寿司 肉詰めいなり煮 しろなの辛子和え 清汁	野菜カレー トンカツ シーザーサラダ 福神漬	米飯 八宝菜 春雨の和え物 野菜スープ	米飯 鱈の西京焼 キャベツの塩昆布和え 味噌汁
夕食	米飯 一銭焼風卵焼き ブロッコリーのくるみと和え 味噌汁	米飯 田舎煮 カリフラワーのからし和え 味噌汁	米飯 白身魚のキャロットソース ピーンズサラダ おからのスープ	米飯 蒸し鶏の棒鶏ｸﾞｰｽ もやしのナムル わかめスープ	米飯 白身魚のピカタ 春雨サラダ 味噌汁	米飯 肉豆腐 ほうれん草しらす和え 味噌汁	米飯 鶏の韓国風甘辛煮(チムタク) ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｺﾝのﾊﾞﾀｰ炒め 南瓜スープ
3時	バタークッキー	レモンケーキ	野菜カステラ	栗まんじゅう	バナナムース	鯛まんじゅう	チョコパバロア
	28	29	30	31			
朝食	バターロール いちごジャム 野菜ソテー 飲むヨーグルト マンゴー缶	クリームエスカルゴ ポテトサラダ 飲むヨーグルト パイン缶	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 スクランブルエッグ 飲むヨーグルト オレンジ			
昼食	米飯 豚肉と筍の炒め物 白菜のぬた和え かき玉汁	*郷土料理 沖縄* ジュシー風 車麩チャンプル 拌三絲 ザーサイスープ	米飯 夏野菜カレー メンチカツ キャベツのサラダ	米飯 白身魚のフリッター ジャーマンポテト 卵スープ			
夕食	米飯 魚の香草ムニエル 豆苗と海苔の和え物 豆乳の中華風スープ	米飯 鯖の金山寺焼 しろなの胡麻和え 清汁	米飯 鶏肉のチーズ焼 春菊のゆず醤油和え 味噌汁	米飯 回鍋肉 がんもの含め煮 ワンタンスープ			
3時	どら焼き	紅茶ケーキ	水ようかん	みるく饅頭			