

# 紫陽花御膳

- そら豆と海老の炊き込みご飯
- 牛肉と豆腐の中華炒め
- 鰯の塩焼き 胡麻だれ野菜のせ
- 蒸し鶏のグリーンサラダ
- すまし汁（ジュンサイ）
- あんずのゼリー



特別養護老人ホーム 矢那梅の香園  
令和3年6月9日（水）

# 2021年7月 献立表

				7/1(木)		7/2(金)		7/3(土)		7/4(日)	
朝食				米飯 味噌汁(油揚げ、豆腐) つみれの煮物 白菜の青じそサラダ 梅干 牛乳	米飯 味噌汁(里芋、にら) 三色いなり煮 菜の花の辛子和え ふりかけ ヨーグルト	米飯 すまし汁(水菜、麩) みそ玉子 ほうれん草のおかか和え のり佃煮 ショア	米飯 味噌汁(青ネギ、なめこ) 豚肉とピーマンのソテー もやし和え物 ゆずみそ ヨーグルト				
昼食				麦ご飯 味噌汁(じゃがいも、絹さや) メバルのネギ塩焼き 牛肉と豆腐のオイスター炒め とろろ芋 あんみつ	米飯 すまし汁(とろろ昆布、かいわれ) 白身魚の粒マスタード焼き さつま芋のレモン煮 春菊の胡麻和え フルーツ(オレンジ)	米飯 すまし汁(葉大根、えのき) 鶏肉と野菜の塩麩バター炒め 根菜煮 浅漬け マンゴーゼリー	米飯 すまし汁(ゆば・キヌサヤ) さわらの竜田揚げ いんげんのソテー 小松菜の梅塩昆布和え フルーツ(パイナップル)				
夕食				米飯 すまし汁(はんぺん、みつば) チキンチャップ 小松菜のくるみお和え 煮豆	米飯 中華スープ(なると、豆腐) 八宝菜(非常食) 春雨のソテー あみ佃煮	米飯 味噌汁(ねぎ、冬瓜) 鮭の山椒焼き 大豆のトマト煮 漬物	米飯 味噌汁(春菊、舞茸) 干草焼き ぜんまいの煮物 煮豆				
7/5(月)		7/6(火)		7/7(水)		7/8(木)		7/9(金)		7/10(土)	
朝食	米飯 味噌汁(しめじ、ねぎ) 野菜とちくわの煮物 菜の花の生姜和え ふりかけ 牛乳	ロールパン コンソメスープ(もやし、人参) スクランブルエッグ スナップエンドウのサラダ ショア	米飯 味噌汁(さつま芋、たまねぎ) 納豆 ほうれん草の煮浸し ヨーグルト	米飯 味噌汁(大根、葉大根) かんぱちハンバーグ アスパラのおかか和え 梅びしお 牛乳	米飯 味噌汁(豆苗、麩) 炒り豆腐 ひじきとオクラの和え物 ゆずみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(油揚げ、にら) 魚肉ソーセージソテー 大根の和え物 梅干 ショア	米飯 味噌汁(えのき、かいわれ) はんぺんチーズ焼き 蓮根サラダ のり佃煮 ヨーグルト				
昼食	米飯 味噌汁(豆腐、青葱) 煮込みハンバーグ 青梗菜のソテー 蒸し鶏と野菜のマリネ フルーツ(黄桃)	米飯 味噌汁(あおさ、みょうが) 鶏肉の山椒焼き じゃがいもの明太焼き 浅漬け ピーチゼリー	オクラおろし素麺 ミニうな丼 天ぷら 豚肉とゴーヤの炒め物 帆立と夏野菜のサラダ マンゴーケーキ	米飯 味噌汁(小松菜、油揚げ) 豚キムチ炒め 白滝の甘煮 シーザーサラダ フルーツ(バナナ)	米飯 パンブキンスープ 鶏肉のバターカレー照り焼き キャベツとしらすの Pasta 玉ねぎのマリネ フルーツ(オレンジ)	米飯 コンソメスープ(マッシュルーム、セロリ) タラのクリームソースかけ アスパラソテー ブロッコリーサラダ フルーツ(洋ナシ缶)	米飯 すまし汁(たけのこ、水菜) 白身魚のんにく醤油焼き 里芋のそぼろ煮 海藻サラダ マスカットゼリー				
夕食	米飯 味噌汁(じゃがいも、わかめ) カレイの煮つけ こんにゃくの炒め煮 佃煮	米飯 すまし汁(湯葉、三つ葉) あじの塩レモン焼き 切り昆布のわさびマヨ和え 漬物	米飯 味噌汁(豆苗、はんぺん) 豆腐そぼろあん もずく酢 鶏レバー	米飯 すまし汁(玉子豆腐、わかめ) さばの塩焼き 茄子の含め煮 佃煮	米飯 味噌汁(あさり、ネギ) プリの煮付 小松菜の炒め物 煮豆	米飯 味噌汁(里芋、三つ葉) 豚肉の塩ダレ炒め コーンとインゲンの胡麻和え 漬物	米飯 中華スープ(春雨、きくらげ) 鶏肉の梅香焼き ザーサイの炒め物 佃煮				
7/12(月)		7/13(火)		7/14(水)		7/15(木)		7/16(金)		7/17(土)	
朝食	米飯 味噌汁(花麩、えのき) ウインナーと野菜のソテー シーザーサラダ ふりかけ ショア	米飯 味噌汁(南瓜、インゲン) 納豆 小松菜の炒め物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(白菜、絹さや) はんぺんかに玉焼き きのこわかめのわさび風味和え たいみそ 牛乳	米飯 味噌汁(なす、たまねぎ) いわしの生姜煮 竹輪と菜の花の辛子和え 梅びしお ヨーグルト	黒糖ロール コーンスープ 魚肉ソーセージマヨ炒め アスパラのサラダ ショア	米飯 すまし汁(なると、豆苗) 三色いなり煮 めかぶ ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(麩・ワカメ) 海老団子の煮物 ブロッコリーのサラダ ヨーグルト				
昼食	冷し中華 春巻き さつま芋サラダ フルーツ(マンゴー)	米飯 ニラ玉スープ 鶏肉の柚子塩焼き ブロッコリーとウインナーの煮物 冷奴 プリン	カレーライス グリーンサラダ フルーツ(オレンジ) ヤクルト	米飯 中華スープ(木耳、青ねぎ) 八宝菜 こんにゃくの甘辛炒め 春雨の酢の物 フルーツ(りんご缶)	ソースカツ丼 すまし汁(とろろ昆布、茗荷) 白菜の煮びたし オクラとチーズのおかかボン酢 フルーツ(りんご缶)	米飯 味噌汁(玉葱、わかめ) 麻婆豆腐 にら饅頭 から揚げ ハバロア	米飯 味噌汁(舞茸、大根葉) 鶏肉の葱ソースかけ 青梗菜の中華旨煮 長芋のわさび和え いちごプリン				
夕食	米飯 味噌汁(かまぼこ、かいわれ) 豚肉のスタミナ炒め 里芋の含め煮 漬物	米飯 味噌汁(もやし、なめこ) 白身魚のチーズ焼き けんちん炒め 鶏レバー	米飯 すまし汁(豆腐、三つ葉) さわらの塩麩焼き ひじき五目煮 佃煮	米飯 コッパム(キャベツ、しいたけ) スパニッシュオムレツ 蒸し鶏とブロッコリーのサラダ 鶏レバー	米飯 味噌汁(エリンギ、青葱) 肉じゃが インゲンのくるみお和え 漬物	麦ご飯 味噌汁(里芋、ねぎ) 鮭の塩焼き キャベツのゆかり和え 漬物	米飯 すまし汁(豆苗、はんぺん) アジの胡麻味噌焼き 冬瓜のオイスター炒め 佃煮				
7/19(月)		7/20(火)		7/21(水)		7/22(木)		7/23(金)		7/24(土)	
朝食	米飯 味噌汁(キャベツ、ニラ) 厚焼きたまご ほうれん草の梅さしみお和え物 ゆずみそ ショア	米飯 味噌汁(ジャガイモ、三つ葉) 高野豆腐の煮物 白菜のおかか和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(なめこ、玉葱) 納豆 車麩の卵とじ ヨーグルト	米飯 味噌汁(里芋、かいわれ) 三色信田の煮物 青梗菜のツナ和え ふりかけ ショア	レーズンパン コンソメスープ(アスパラ・コーン) 野菜とウインナーのソテー 人参とハムの粒マスタードマリネ ヨーグルト	米飯 味噌汁(油揚げ、豆腐) かんぱちハンバーグ なめたけ和え たいみそ 牛乳	食パン コンソメスープ(白菜、人参) ベーコンと卵のソテー カリフラワーのサラダ ショア				
昼食	ハヤシライス(非常食) 厚揚げとズッキーニのそぼろ炒め アスパラサラダ フルーツ(オレンジ)	米飯 中華スープ(にら、春雨) 豚肉の細切り炒め シウマイ オクラの生姜和え 杏仁豆腐	米飯 味噌汁(わかめ、葉大根) 鶏肉胡麻味噌焼き 南瓜の煮物 スナップエンドウの辛子マヨ和え フルーツ(マンゴー)	バターコーンライス 味噌汁(エリンギ、絹さや) 白身魚の磯辺揚げ 白滝のたらこ炒め わかめの酢の物 フルーツ(りんご缶)	親子丼 すまし汁(椎茸、豆苗) ジャガイモの塩炒め 春雨サラダ フルーツ(黄桃缶)	米飯 すまし汁(麩、水菜) メバルの葱塩焼き マカロニソテー 海藻サラダ フルーツヨーグルト	ゆかりご飯 すまし汁(はんぺん、三つ葉) 鶏肉の照り焼き 青梗菜とえびのソテー スナップエンドウのツナマヨ和え フルーツ(洋梨)				
夕食	米飯 味噌汁(豆腐、かいわれ) さばの塩焼き ごぼうサラダ 煮豆	米飯 味噌汁(南瓜、えのき) 赤魚煮付 たまねぎと竹輪の酢の物 佃煮	米飯 コンソメスープ(ほうれん草、人参) カレイのムニエル キャベツのトマト煮 漬物	菜飯 すまし汁(ゆば、青葱) 豚肉と大根の粕煮 ほうれん草と帆立のソテー 佃煮	米飯 味噌汁(もやし、ニラ) 白身魚の山椒焼 ブロッコリーのカニカマ和え 漬物	米飯 味噌汁(かぼちゃ、大根葉) 豚肉の生姜焼き 里芋と糸こんにゃくの炒め煮 佃煮	米飯 味噌汁(なめこ、青葱) あんかけせいで豆腐 菜の花のくるみお和え 佃煮				
7/26(月)		7/27(火)		7/28(水)		7/29(木)		7/30(金)		7/31(土)	
朝食	米飯 味噌汁(白菜、三つ葉) 高野豆腐の煮物 冷やしとろろ のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁(豆腐、絹さや) 温泉卵 ほうれん草の煮浸し ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(えのき、水菜) 魚肉ソーセージソテー いんげんの生姜和え 梅干し ヨーグルト	米飯 味噌汁(わかめ、豆苗) 納豆 がんも根菜の煮物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(かぼちゃ、油揚げ) さんまのかばやき オクラのゆかり和え ふりかけ ヨーグルト	米飯 すまし汁(とろろ昆布、葱) チキンカツ 山菜の煮物 白菜の辛子マヨ和え パイナップル	米飯 味噌汁(豆腐、三つ葉) 鮭の塩焼き 南瓜とエリンギのソテー 漬物				
昼食	米飯 コンソメスープ(しめじ、セロリ) 白身魚のバター醤油焼き ピーマンソテー アスパラの胡麻和え フルーツ(バナナ)	米飯 中華コーンスープ 鶏肉のコチュジャン焼き 大根とベーコンの煮物 オクラの梅和え フルーツ(洋ナシ缶)	中華丼 味噌汁(青ネギ、椎茸) さつま芋の甘煮 ナムル ピーチムース	冷しうどん カニシウマイ キムチ大根 いちごハバロア	米飯 玉子スープ(玉子、かいわれ) 豚肉と野菜のカレー炒め 根菜の煮物 胡瓜と長葱の酢味噌和え フルーツ(白桃缶)	米飯 すまし汁(とろろ昆布、葱) チキンカツ 山菜の煮物 白菜の辛子マヨ和え パイナップル	米飯 味噌汁(とろろ昆布、葱) チキンカツ 山菜の煮物 白菜の辛子マヨ和え パイナップル				
夕食	米飯 すまし汁(はんぺん、豆苗) 鶏肉の治部煮 もやし和え 漬物	米飯 味噌汁(麩、かいわれ) ホッケのみりん漬け焼き 青梗菜のピーナツ和え 漬物	米飯 すまし汁(かまぼこ、大根葉) メバルの香味焼き 小松菜の塩昆布炒め 煮豆	米飯 味噌汁(しめじ、かいわれ) 豚肉野菜炒め めかぶ 煮豆	米飯 味噌汁(茄子、にら) 豆腐ハンバーグのきのこソース しらすおろし 鶏レバー	米飯 味噌汁(豆腐、三つ葉) 鮭の塩焼き 南瓜とエリンギのソテー 漬物					

発注・仕入等の都合により、献立が変更になる場合があります。