

七夕御膳

- 七夕そうめん
- ミニうな井
- 天ぷら
海老・かぼちゃ・なす
- 豚肉とゴーヤの炒め物
- シーフードサラダ
- マンゴーケーキ



特別養護老人ホーム 矢那梅の香園
令和3年7月7日 (水)

		8/1(日)						
朝食							米飯 味噌汁(なめこ、白菜) 納豆 田舎煮 ヨーグルト	
昼食							米飯 味噌汁(舞茸・いんげん) カレイの照焼き じゃが芋のおかかバター炒め 野菜の生姜和え フルーツ(キウイ)	
夕食							米飯 すまし汁(とろろ、葉大根) お好み焼き風玉子焼き ひじきの煮物	
		8/2(月)	8/3(火)	8/4(水)	8/5(木)	8/6(金)	8/7(土)	8/8(日)
朝食	米飯 味噌汁(麩、小松菜) 肉詰めいなり煮 もやしの梅和え たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(かぼちゃ、水菜) がんもの野菜あんかけ ほうれん草のおかか和え ぶりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(さつま芋、かいわれ) さばの味噌煮(非常食) キャベツのピーナツ和え 梅干 牛乳	米飯 味噌汁(にら、油揚げ) 竹輪の煮物 白菜のお浸し のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁(エリンギ、水菜) 豆と根菜の煮物 春菊の辛子和え ぶりかけ ヨーグルト	食パン パンプキンスープ ハムと野菜のソテー カリフラワーのサラダ ジョア	米飯 味噌汁(さつまいも、大根葉) 海老団子の煮物 インゲンのシーフードサラダ のり佃煮 牛乳	
昼食	米飯 味噌汁(なめこ、玉ねぎ) アジのおろしソース 冬瓜のそぼろ煮 スナックエンドウのサラダ きなこプリン	米飯 すまし汁(あさり、ネギ) 赤魚の山椒焼き 野菜の洋風煮 胡瓜とみょうがの酢の物 牛乳寒天	トマトカレー ツナサラダ バインゼリー 野菜ジュース	米飯 すまし汁(かまぼこ、豆苗) 鶏肉のわさび醤油焼き 大学芋 スバゲティサラダ フルーツ(洋梨缶)	たぬきそば 枝豆としらすの卵焼き 長芋のしそ和え マンゴープリン	米飯 オニオンスープ サーモンフライ 南瓜とベーコンの煮物 オクラみょうがナムル フルーツ(りんご)	米飯 ボタージュ タンドリーチキン ぜんまいの煮物 マカロニサラダ フルーツ(オレンジ)	
夕食	米飯 すまし汁(みょうが、玉子豆腐) 豚肉となすの味噌炒め 山菜ナムル 佃煮	米飯 味噌汁(絹さや、しめじ) 鶏肉と野菜の焼き浸し インゲンソテー 佃煮	米飯 中華スープ(青ネギ・木耳) かに玉 青梗菜の中華和え 漬物	麦ご飯 すまし汁(みょうが、あおさ) タラのチーズ焼き きのことピーマンのソテー 煮豆	米飯 味噌汁(しめじ、小松菜) 豚肉とジャガイモの甘辛炒め もやしの梅和え あみ佃煮	米飯 すまし汁(卵豆腐、にら) 鶏肉の柚庵焼き ブロッコリーのくるみ和え 煮豆	米飯 味噌汁(豆腐、かいわれ) ホッケのねぎ塩焼き ごぼうのしぐれ煮 煮豆	
		8/9(月)	8/10(火)	8/11(水)	8/12(木)	8/13(金)	8/14(土)	8/15(日)
朝食	米飯 味噌汁(舞茸、玉葱) 厚揚げの煮物 白菜の塩昆布和え ゆずみそ ヨーグルト	レーズンパン コンソメスープ(マッシュルーム、コーン) たまごロール アスパラサラダ ジョア	米飯 味噌汁(もやし、にら) はんぺんの大葉焼き もずく酢 梅びしお ヨーグルト	米飯 味噌汁(なめこ、葉大根) みそ煎り卵 もやしの和え物 ぶりかけ 牛乳	米飯 すまし汁(えのき、豆苗) 豆腐の野菜あんかけ いんげんの胡麻和え たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(まいたけ、三つ葉) 納豆 小松菜の煮浸し ジョア	米飯 味噌汁(里芋、春菊) 豆腐つみれの煮物 冷やしとろろ ゆずみそ 牛乳	
昼食	米飯 コッパア(もやし、ベーコン) カレイのムニエル ブロッコリーソテー トマトときのこのマリネ フルーツ(バナナ缶)	米飯 わかめスープ(わかめ、ねぎ) フライ盛り合わせ 春雨のオイスターソース炒め 茄子と茗荷のお浸し マスカットゼリー	米飯 コッパア(アスパラ・セロリ) 鶏肉トマトソースかけ ほうれん草のクリーム煮 オクラの湯葉和え フルーツ(バナナ缶)	米飯 中華スープ(春雨、木耳) 麻婆茄子 シュウマイ 大根の中華浅漬け フルーツ(キウイ)	米飯 すまし汁(はんぺん、春菊) かつ煮 筍の土佐煮 さつま芋サラダ フルーツ(オレンジ)	米飯 味噌汁(しめじ、南瓜) 鶏肉の明太焼き 小松菜と帆立の煮物 なめこおろし和え りんごヨーグルト	米飯 味噌汁(豆腐、かいわれ) タラの粒マスタード焼き マカロニのチーズ焼き アスパラのピーナツ和え フルーツ(フルーツカクテル)	
夕食	米飯 すまし汁(とろろ昆布、絹) 豚肉と夏野菜の味噌煮 大根サラダ 漬物	米飯 味噌汁(麩、三つ葉) 鶏肉の胡麻漬け焼き 玉ねぎと竹輪の和え物 佃煮	米飯 すまし汁(なると、水菜) 白身魚の生姜マヨ焼き 里芋そぼろあんかけ レバー	米飯 すまし汁(あおさ、茗荷) 赤魚のみりん漬焼き うの花炒め 漬物	米飯 味噌汁(玉葱、わかめ) さわらの塩焼 じゃがいもバター醤油炒め 漬物	米飯 すまし汁(花魁、水菜) 太刀魚の山椒焼き ピーマンのオイスターソース炒め 煮豆	米飯 すまし汁(かまぼこ、にら) 豚肉と大根の粕煮 小松菜のわさび和え 煮豆	
		8/16(月)	8/17(火)	8/18(水)	8/19(木)	8/20(金)	8/21(土)	8/22(日)
朝食	米飯 味噌汁(サツマイモ、葉大根) 車麩の炒り煮 スナックエンドウのサラダ ぶりかけ ヨーグルト	ロールパン コンソメスープ(セロリ、人参) ウィンナと卵のソテー フレンチサラダ ジョア	米飯 すまし汁(玉葱、麩) さばの味噌煮(非常食) 小松菜のくるみ和え たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(さつま芋、玉ねぎ) 高野豆腐の含め煮 ほうれん草の和え物 梅干 ヨーグルト	米飯 味噌汁(えのき、かいわれ) 納豆 菜の花と桜海老のソテー 牛乳	米飯 味噌汁(油揚げ、豆苗) かんぱちハンバーグ 白菜のおかか和え ぶりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(大根、葉大根) 炒り豆腐 小松菜の和え物 たいみそ 牛乳	
昼食	米飯 すまし汁(たけのこ、水菜) 豚肉生姜焼 キャベツのカレースープ煮 春雨の中華和え フルーツ(白桃缶)	米飯 野菜スープ 鶏の唐揚げ ツナトマトパスタ 冷奴オクラのせ 苺ゼリー	中華丼 中華風コーンスープ 切干大根の煮物 南瓜サラダ フルーツ(キウイフルーツ)	冷し中華 餃子 いんげんと竹輪のわさび和え 抹茶パエリア	枝豆とツナの炊き込みごはん すまし汁(あおさ、茗荷) 鶏肉の大葉柚子照り焼き 海老ボールの煮物 大根なます フルーツ(オレンジ)	米飯 味噌汁(あさり・ネギ) さばの塩焼き さつまいもと大豆の甘がらめ めかぶ フルーツ(キウイフルーツ)	米飯 味噌汁(わかめ、青葱) さばの甘酢あんかけ ザーサイ炒め 白菜の塩昆布和え キャラメルプリン	
夕食	米飯 味噌汁(エリンギ、かいわれ) 豆腐とえびの中華炒め 冬瓜の煮付け 漬物	米飯 味噌汁(油揚げ、青ねぎ) 鮭のみぞれ煮 ひじきの白和え 煮豆	米飯 すまし汁(玉子豆腐、豆苗) 豚肉のガーリックバター炒め レンコンの梅塩昆布和え 佃煮	米飯 すまし汁(はんぺん、水菜) 白身魚の西京焼き 茄子のそぼろあんかけ 煮豆	米飯 コンソメスープ(マッシュルーム、人参) さわらのきのこあんかけ 厚揚げのピリ辛炒め 漬物	米飯 すまし汁(なす・葉大根) 親子煮 アスパラのマスタードマリネ 煮豆	米飯 コンソメスープ(セロリ、しめじ) 鶏肉のハーブ焼き コールスローサラダ 漬物	
		8/23(月)	8/24(火)	8/25(水)	8/26(木)	8/27(金)	8/28(土)	8/29(日)
朝食	米飯 味噌汁(里芋、インゲン) 温泉卵 春菊の煮浸し ぶりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(南瓜、にら) つみれの煮物 菜の花のマヨ和え 梅干 牛乳	米飯 味噌汁(オクラ、茄子) 納豆 鶏五目煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(にら、舞茸) 豆腐つみれと野菜の煮物 白菜のごまわさび和え ぶりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(えのき、絹さや) はんぺんと竹輪の煮物 カリフラワーのサラダ のり佃煮 牛乳	食パン コッパア(青梗菜、コーン) 魚肉ソーセージ炒め アスパラサラダ ジョア	米飯 味噌汁(白菜、豆苗) 花五目卵焼き 小松菜のピーナツ和え ゆずみそ ヨーグルト	
昼食	チャーハン わかめスープ(わかめ、玉葱) ニラ饅頭 春雨の酢の物 フルーツ(白桃缶)	三色丼 味噌汁(豆腐、葉大根) きこのソテー セロリのツナチーズ和え フルーツ(洋梨)	米飯 味噌汁(かいわれ、なめこ) アジの南蛮漬 アスパラのチリソース炒め ハムと野菜の生姜和え フルーツ(キウイ)	米飯 味噌汁(わかめ、大根葉) 鶏肉のピザ風焼き ゴーヤチャンプル 茄子とトマトのサラダ ヨーグルトパエリア	米飯 シーフードサラダ フルーツ(みかん缶) ヤクルト	米飯 すまし汁(麩、絹さや) 麻婆豆腐 エビシュウマイ ブロッコリーとしらすのサラダ コーヒーゼリー	米飯 味噌汁(もやし、かいわれ) 豚肉のすき焼き風煮 じゃがいものソテー 白菜とカニカマの塩ごま油和え フルーツ(黄桃缶)	
夕食	米飯 味噌汁(冬瓜、豆苗) 鶏肉のバター醤油焼き スナックエンドウのサラダ 佃煮	米飯 すまし汁(とろろ、青ねぎ) ホッケの粕漬焼き 高菜炒め 煮豆	米飯 すまし汁(湯葉、みょうが) 豚肉の香味焼き 大根の和え物 あみ佃煮	米飯 すまし汁(花魁、青ねぎ) イカボールのねぎ味噌煮 キャベツの柚子和え 漬物	米飯 中華スープ(なると、青葱) かに玉 ナムル 煮豆	米飯 すまし汁(エリンギ、ほうれん草) さわらの西京焼き 茄子と桜海老の煮浸し 煮豆	米飯 すまし汁(みょうが、とろろ) ぶりの照り焼き オクラのささみお和え 漬物	
		8/30(月)	8/31(火)					
朝食	レーズンロール コンスープ ポトフ風 シーザーサラダ ジョア	米飯 味噌汁(麩、葉大根) 三色信田煮 青梗菜の和え物 ゆずみそ ヨーグルト						
昼食	米飯 味噌汁(あさき、みょうが) 揚げ豆腐のそぼろあん しらすの野菜炒め 胡瓜のピリ辛和え フルーツ(マンゴー)	米飯 味噌汁(白菜、豆腐) さわらのムニエル アスパラとシーフードの塩炒め ツナサラダ フルーツ(リンゴ缶)						
夕食	米飯 すまし汁(なす、かいわれ) ホッケの塩焼き こんにゃくの炒り煮 漬物	米飯 すまし汁(菜の花、はんぺん) 豚肉のスタミナ炒め 切り昆布煮 煮豆						