

# 紫陽花御膳

- 穴子飯
- 牛肉とヤングコーンの麻婆炒め
- イカとアスパラの塩山椒煮
- ルッコラとレタスのチーズサラダ
- 赤だし味噌汁
- ブルーベリーケーキ



# 2022年7月 献立表

		7/1(金)				7/2(土)		7/3(日)	
朝食		7/1(金)		7/2(土)		7/3(日)			
昼食		7/4(月)		7/5(火)		7/6(水)		7/7(木)	
夕食		7/8(金)		7/9(土)		7/10(日)			
朝食		米飯 すまし汁(はんぺん・キヌサヤ) みそ玉子 おかか和え物 たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(しめじ、ネギ) 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(マッシュルーム、人参) オムレツ スナップエンドウのサラダ ジョア	米飯 味噌汁(さつまいも、たまねぎ) 豚肉とビーフンのソテー しらす和え 梅びしお ヨーグルト	米飯 味噌汁(冬瓜、葉大根) いわしの生姜煮 白菜の和えもの ゆずみそ 牛乳	米飯 すまし汁(あさり、ネギ) 納豆 ほうれん草の煮浸し ヨーグルト	米飯 すまし汁(水菜、麩) 炒り豆腐 ほうれん草のおかか和え のり佃煮 ジョア	
昼食		米飯 味噌汁(青ネギ、なめこ) さわらの柚子胡椒焼き じゃがいもの明太焼き 小松菜の梅塩昆布和え フルーツ(パイン缶)	米飯 パンキンスープ 煮込みハンバーグ 青梗菜のソテー シーザーサラダ フルーツ(黄桃缶)	米飯 味噌汁(あおさ、豆苗) アジの南蛮漬け いんげんのソテー 浅漬け ピーチゼリー	米飯 うな丼 そうめん汁 天ぷら 鶏肉と夏野菜のトマト煮 胡瓜と茗荷の酢の物 日向夏ケーキ	米飯 春雨スープ 豚キムチ炒め 白濁の甘煮 ひじきとオクラの和え物 フルーツ(バナナ)	米飯 味噌汁(春菊、油揚げ) 鶏肉のカレー照り焼き 木耳と卵の炒め物 キャベツとチーズの和風サラダ フルーツ(フルーツカクテル缶)	米飯 中華スープ(豆苗、春雨) 肉団子と野菜の甘酢煮 野菜の中華煮浸し スナップエンドウの辛子マヨ和え 杏仁豆腐	
夕食		米飯 味噌汁(春菊、舞茸) 千草焼き ぜんまいの煮物 煮豆	米飯 味噌汁(じゃがいも、わかめ) 赤魚の煮つけ 茄子の含め煮 佃煮	米飯 すまし汁(湯葉、三つ葉) 鶏肉のコチュジャン焼き 切り昆布のわさび和え 漬物	米飯 すまし汁(玉子豆腐、青ネギ) さばの塩焼き 里芋と麩の煮物 鶏レバー	米飯 味噌汁(豆苗、はんぺん) 豆腐そぼろあん こんにゃくの炒め煮 佃煮	米飯 味噌汁(青ネギ、麩) ブリの煮付 南瓜の塩きんぴら 煮豆	米飯 味噌汁(じゃが芋、三つ葉) 高野豆腐の煮物 白菜のおかか和え ふりかけ 牛乳	
朝食		米飯 味噌汁(えのき、かいわれ) 花五目玉子焼き 大根の和え物 のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(麩、しめじ) ウインナーと野菜のソテー 春菊のピーナツ和え ふりかけ ジョア	米飯 味噌汁(南瓜、ニラ) 納豆 小松菜の炒め物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(白菜、絹さや) いわしつみれの甘辛煮 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) さんまの蒲焼風 竹輪と菜の花の辛子和え 梅びしお ヨーグルト	米飯 黒糖ロール コーンスープ 魚肉ソーセージ炒め アスパラのサラダ ジョア	米飯 すまし汁(なると、豆苗) 納豆 車麩の卵とじ ヨーグルト	
昼食		米飯 すまし汁(たけのこ、水菜) 鮭のずんだマヨ焼き きのこのソテー オクラの青じそ和え マスカットゼリー	米飯 冷し中華 ゴーヤチャンプル 人参とキャベツのサラダ フルーツ(白桃缶)	天津丼 わかめスープ 白菜の中華煮 茄子のボン酢和え フルーツ(りんご缶)	カレーライス グリーンサラダ フルーツ(オレンジ) ジョア	米飯 中華スープ(木耳、青ネギ) 豚肉の生姜焼き こんにゃくの炒めもの 切干大根サラダ フルーツ(パイン缶)	米飯 味噌汁(さつまいも・小松菜) 鶏肉の柚子塩焼き 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(洋梨缶)	米飯 味噌汁(玉葱、わかめ) 麻婆豆腐 野菜シューマイ 春菊の胡麻和え フルーツ(マンゴー)	
夕食		米飯 中華スープ(春雨、木耳) 鶏肉の梅香焼き ザーサイの炒め物 佃煮	米飯 味噌汁(かまぼこ、豆苗) さば香味焼き インゲンのくるみと和え 漬物	米飯 味噌汁(エリンギ、かいわれ) 肉じゃが けんちん炒め 煮豆	米飯 すまし汁(豆腐、三つ葉) さわらの塩麹焼き ひじき五目煮 佃煮	米飯 コンソメ(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(もやし、なめこ) 白身魚のチーズ焼き 里芋の含め煮 漬物	米飯 味噌汁(里芋、ねぎ) 鮭の塩焼き キャベツのゆかり和え 漬物	
朝食		米飯 味噌汁(麩・ワカメ) 海老団子の煮物 錦糸和え のり佃煮 ヨーグルト	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和え ヨーグルト	米飯 味噌汁(油揚げ、にら) 竹輪の野菜の煮物 きゅうりとわかめの酢の物 梅干 牛乳	米飯 味噌汁(なめこ、玉葱) はんぺんかき玉焼き めかぶ ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(里芋、かいわれ) 豆腐ハンバーグ 青梗菜のツナ和え たいみそ ジョア	米飯 味噌汁(キャベツ、ニラ) 厚焼きたまご 小松菜の梅さしみと和え物 ゆずみそ ジョア	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	
昼食		米飯 味噌汁(舞茸、大根葉) 鶏肉の葱ソースかけ 金平ごぼう 長芋のわさび和え ピーチゼリー	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(マンゴー)	カツ丼 すまし汁(なす・みょうが) レンコンのおかか煮 ピーンズサラダ フルーツ(洋梨缶)	米飯 味噌汁(わかめ、葉大根) 鶏肉生姜味噌焼き 南瓜の煮物 大根と切昆布のゆず和え フルーツ(りんご缶)	米飯 バターコーンライス 味噌汁(エリンギ、絹さや) 白身魚のきのこあんかけ もやしの炒め物 そら豆のサラダ ヨーグルトババロア	米飯 すまし汁(椎茸、豆苗) 鶏肉のわさび醤油焼き 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) さわらの蒲焼風 大根とベーコンの煮物 海草サラダ フルーツヨーグルト	
夕食		米飯 すまし汁(豆苗、はんぺん) ブリの照り焼き 冬瓜のオイスター炒め 佃煮	米飯 すまし汁(かまぼこ、かいわれ) さばの味噌煮 ほうれん草の胡麻和え 煮豆	米飯 味噌汁(ごぼう、三つ葉) メバルの塩だれ焼き 里芋の帆立煮 漬物	米飯 コンソメスープ(菜の花、人参) カレイのムニエル キャベツのトマト煮 漬物	米飯 すまし汁(ゆば、春菊) 豚肉と大根の粕煮 たまねぎと竹輪の酢の物 佃煮	米飯 味噌汁(もやし、ニラ) さわらの山椒焼 ブロッコリーのカニカマ和え 漬物	米飯 味噌汁(南瓜、大根葉) 味噌汁(南豆、わかめ) 鮭の塩焼き キャベツのゆかり和え 漬物	
朝食		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 ヨーグルト	米飯 味噌汁(南瓜、わかめ) 高野豆腐の煮物 冷やしとろろ のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁(えのき、水菜) ウインナーと野菜のソテー いんげんの生姜和え 梅干し ヨーグルト	米飯 味噌汁(じゃがいも、絹さや) 大豆ミートの煮物 春菊のお浸し ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(わかめ、豆苗) 納豆 がんもの煮物 ジョア	米飯 味噌汁(かぼちゃ、油揚げ) さんまのかばやき オクラの柚子和え ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(さつまいも) 玉子ロール スナップエンドウと人参のサラダ ふりかけ ジョア	
昼食		ゆかりご飯 中華コーンスープ 鶏肉のコチュジャン焼き 白菜のスープ煮 たぬき冷奴 プリン	米飯 コンソメスープ(しめじ、セロリ) ホッケのみりん漬け焼き 春雨ソテー 胡瓜と長葱の酢味噌和え フルーツ(バナナ)	ポークカレーライス ハムとレタスのサラダ ピーチムース 野菜ジュース	米飯 すまし汁(はんぺん、三つ葉) 鶏肉の照り焼き マカロニソテー オクラの梅和え フルーツ(みかん缶)	冷しうどん レンコンの挟み揚げ 白菜キムチ和え いちごババロア	米飯 味噌汁(なめこ、ニラ) 豚肉と玉子の中華炒め 根菜と大豆の煮物 ほうれん草のしらす和え フルーツ(白桃缶)	米飯 すまし汁(とろろ昆布、ネギ) 鶏の唐揚げ 山菜の煮物 白菜の辛子と和え パインゼリー	
夕食		米飯 味噌汁(なめこ、青葱) あんかけぎせい豆腐 里芋と糸こんにゃくの炒め煮 佃煮	米飯 すまし汁(なると、豆苗) 鶏肉の治部煮 もやし和え 漬物	米飯 すまし汁(かまぼこ、大根葉) タラのバター醤油焼き 小松菜の塩昆布炒め 煮豆	米飯 味噌汁(麩、かいわれ) 赤魚の香味焼き 焼きなす 漬物	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 すまし汁(茄子、葉大根) 千草焼きおろし添え 卵の花 鶏レバー	米飯 味噌汁(豆腐、豆苗) あじの柚子胡椒焼き 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。