

紫陽花御膳

- あさりご飯
- 牛肉スタミナ焼のとろろがけ
- 旬菜の炊き合わせ
- 海老と帆立のマリネ
- 生麩と生姜のお吸い物
- メロンケーキ



2023年7月 献立表



朝食	<p>水分・塩分の補給と 適度な休憩で快適に！</p>	7/1(土)	7/2(日)
昼食			
夕食			

	7/3(月)	7/4(火)	7/5(水)	7/6(木)	7/7(金)	7/8(土)	7/9(日)
朝食	米飯 すまし汁(はんぺん・キヌサヤ) みそ玉子 青じそ和え ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(しめじ、いんげん) 冬瓜とちくわの煮物 菜の花の生姜和え たいみそ 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 スナックエンドウのサラダ ジョア	米飯 味噌汁(じゃが芋、たまねぎ) いわしの生姜煮 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 ふりかけ 牛乳	米飯 すまし汁(オクラ、えのき) ほうれん草の煮浸し 納豆 ヨーグルト	米飯 味噌汁(じゃが芋、三つ葉) 温泉卵 ブロッコリーのおかか和え ゆずみそ 牛乳
昼食	米飯 味噌汁(青ネギ、なめこ) さわらの柚子胡椒焼き 小松菜のごまヨナマル フルーツ(パイン缶)	米飯 パンパキンスープ 和風ハンバーグ じゃが芋のケチャップ炒め シーザーサラダ	米飯 味噌汁(大根、豆苗) アジの南蛮漬け キャベツのソテー ピーチゼリー	米飯 味噌汁(春菊、油揚げ) さばの塩焼き 鮭の煮物 フルーツ(バナナ)	ひつまぶし そうめんのお吸い物 天ぷら 蒸し鶏のサラダ トマトともずくの和え物 スイカケーキ	米飯 野菜スープ タンドリーチキン カリフラワーの中華煮 キャベツの和風サラダ	米飯 中華スープ(豆苗、春雨) 肉団子と野菜の甘酢煮 スナックエンドウの辛子マヨ和え 杏仁豆腐
夕食	米飯 味噌汁(春菊、たまねぎ) 鶏肉のカレー照り焼き ぜんまいの煮物 煮豆	米飯 味噌汁(さつまいも、わかめ) 赤魚の煮つけ 茄子の含め煮 佃煮	米飯 すまし汁(しめじ、かいわれ) 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(あおさ、ネギ) 千草焼き 白瀧の甘煮 漬物	米飯 すまし汁(水菜、はんぺん) 豆腐そぼろあん こんにゃくの中草炒め 佃煮	米飯 味噌汁(青ネギ、鮭) ブリ大根 南瓜の塩きんぴら 鶏レバー	米飯 すまし汁(かまぼこ、水菜) たら香味焼き 青梗菜のソテー 佃煮
	7/10(月)	7/11(火)	7/12(水)	7/13(木)	7/14(金)	7/15(土)	7/16(日)
朝食	米飯 味噌汁(油揚げ、しめじ) 厚焼き玉子 大根の和え物 のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(かぶ、かいわれ) ウインナーと野菜のソテー 小松菜のお浸し ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(冬瓜、ニラ) がんもの煮物 納豆 牛乳	黒糖ロール コンソメスープ 魚肉ソーセージ炒め インゲンのサラダ ジョア	米飯 味噌汁(なす、たまねぎ) いわしの甘露煮 竹輪と菜の花の和え物 ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(白菜、絹さや) いわしつみれの煮物 きのこわかめのわさび風味和え たいみそ 牛乳	米飯 すまし汁(なると、豆苗) 車麩の卵とじ ほうれん草のお浸し 梅びしお ヨーグルト
昼食	米飯 すまし汁(たけのこ、ネギ) 白身魚のコーンマヨ焼き きのこのソテー オクラの青じそ和え	米飯 わかめスープ 白菜の中華煮 茄子のポン酢和え	冷し中華 ゴーヤチャンプル 人参とレタスのサラダ フルーツ(白桃缶)	米飯 味噌汁(鮭・ネギ) 鶏肉の辛味煮 青菜のピーナッツ和え フルーツ(オレンジ)	米飯 味噌汁(さつまいも・小松菜) 豚肉の生姜焼き こんにゃくの炒めもの 切干大根サラダ	米飯 中華スープ(木耳、青ネギ) 鶏肉の柚子塩焼き ブロッコリーとえびの中華あんかけ 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 フルーツ(マンゴー)
夕食	米飯 中華スープ(ほうれん草、木耳) 鶏肉の梅香焼き ザーサイの炒め物 煮豆	米飯 味噌汁(南瓜、えのき) さわら味噌煮 インゲンのくるみ和え 漬物	米飯 すまし汁(エリンギ、葉大根) 肉じゃが ごぼうサラダ 煮豆	米飯 すまし汁(豆腐、青ネギ) さばの粕漬焼き ひじき煮 佃煮	米飯 コンソメ(カリフラワー・コーン) スパニッシュオムレツ イタリアンサラダ 鶏レバー	米飯 味噌汁(もやし、なめこ) たらタルタル焼き 里芋の含め煮 漬物	米飯 味噌汁(里芋、人参) 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
	7/17(月)	7/18(火)	7/19(水)	7/20(木)	7/21(金)	7/22(土)	7/23(日)
朝食	米飯 味噌汁(鮭・豆苗) 海老団子の煮物 錦糸和え ふりかけ 牛乳	レーズンパン コンソメスープ(青梗菜・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、オクラ) さつま揚げと根菜の煮物 納豆 牛乳	米飯 味噌汁(なめこ、玉葱) はんぺんの煮物 青梗菜のぼん酢かけ ふりかけ ヨーグルト	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 ヨーグルト	米飯 味噌汁(キャベツ、ニラ) 厚焼きたまご 小松菜の梅和え ゆずみそ 牛乳	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(しめじ、大根葉) 豚キムチ炒め 金平ごぼう 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 シーザーサラダ フルーツ(オレンジ)	米飯 すまし汁(なす・青ネギ) カツ煮 レタスサラダ フルーツ(パイン缶)	米飯 すまし汁(そうめん、青ネギ) 牛血 南瓜のクリーム煮 大根の佃煮マヨ和え	米飯 味噌汁(エリンギ、絹さや) 揚げ魚のきのこあんかけ カリフラワーのサラダ ヨーグルトパバロア	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	米飯 すまし汁(鮭、水菜) たら蒲焼風 大根の甘酢漬 フルーツヨーグルト
夕食	米飯 すまし汁(水菜、豆腐) ブリの照り焼き 冬瓜のかにあんかけ 佃煮	米飯 味噌汁(しいたけ、絹さや) さばのみぞれ煮 菜の花の胡麻和え 煮豆	米飯 すまし汁(鮭、かいわれ) 白身魚の塩だれ焼き 里芋の煮物 漬物	米飯 コンソメスープ(菜の花、人参) アジのムニエル ポークビーンズ 漬物	米飯 味噌汁(なめこ、大根葉) 豚肉と大根の粕煮 たまねぎとひじきの酢の物 佃煮	米飯 味噌汁(もやし、なめこ) 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、青ネギ) 豚肉の生姜焼き 菜の花のくるみと和え 佃煮
	7/24(月)	7/25(火)	7/26(水)	7/27(木)	7/28(金)	7/29(土)	7/30(日)
朝食	食パン コンソメスープ(じゃがいも、人参) ベーコンと卵のソテー そら豆のサラダ ヨーグルト	米飯 味噌汁(さつまいも、絹さや) 高野豆腐の煮物 冷やしとろろ 漬物 牛乳	米飯 味噌汁(エリンギ、水菜) ビーフンと野菜のソテー いんげんの生姜和え 梅干し ヨーグルト	米飯 味噌汁(南瓜、わかめ) 肉団子の煮物 春菊のお浸し ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(あさり、いんげん) 納豆 がんもの煮物 ジョア	米飯 味噌汁(たまねぎ、油揚げ) いわしの生姜煮 オクラの柚子和え ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(里芋・さや) スクランブルエッグ スナック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 中華スープ 鶏の唐揚げ 白菜のスープ煮 冷奴	米飯 すまし汁(えのき、鮭) カレーのみりん漬け焼き もやし和え フルーツ(バナナ)	ポークカレーライス フレンチサラダ ピーチムース 野菜ジュース	米飯 味噌汁(鮭、かいわれ) サバの照り焼き マカロニソテー ブロッコリーのかにかま和え	冷しうどん 鶏天 かぼちゃサラダ いちごゼリー	米飯 味噌汁(なめこ、大根葉) 豚肉と玉子の中華炒め 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) 鶏肉のコチュジャン焼き 山菜の煮物 小松菜の辛子和え
夕食	米飯 味噌汁(なめこ、いんげん) 赤魚の香味焼き 里芋の炒め煮 煮豆	米飯 すまし汁(なると、豆苗) 鶏肉の治部煮 胡瓜と白菜の酢味噌和え 煮豆	米飯 すまし汁(かまぼこ、大根葉) 白身魚のバター醤油焼き 小松菜とえびの炒め物 煮豆	米飯 すまし汁(はんぺん、ニラ) 鶏肉の味噌焼き 焼きなす 漬物	米飯 味噌汁(しいたけ、人参) 豚肉野菜炒め 切り昆布サラダ 煮豆	米飯 すまし汁(茄子、青ネギ) 厚揚げの麻婆炒め もやしの中華和え 鶏レバー	米飯 すまし汁(豆腐、豆苗) あじの柚子胡椒焼き 南瓜とエリンギのソテー 煮豆

朝食	米飯 味噌汁(なめこ、葉大根) 田舎煮 納豆 ヨーグルト
昼食	米飯 味噌汁(えのき・いんげん) さばの味噌煮 茄子のバターポン酢炒め フルーツ(オレンジ)
夕食	米飯 すまし汁(かまぼこ、青ネギ) お好み焼き風玉子焼き ひじきの煮物 漬物