

令和五年度

紫陽花御膳

メニュー

・枝豆と塩昆布ご飯

・すまし汁

・牛肉と長いもの
甘辛炒め

・ズッキーニと
ほたてのマリネ

・紫陽花ゼリー



特別養護老人ホーム

いわね潮の香園

令和五年六月七日

2023年7月 献立表



	7/1(土)					7/2(日)	
朝食	<p>熱中症予防のために、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を！！</p>						
昼食(定食)	米飯 味噌汁(里芋、青ネギ) さつま揚げの煮物 スナックえんどうサラダ ふりかけ 牛乳					米飯 味噌汁(水菜、麩) 炒り豆腐 ほうれん草の和え物 のり佃煮 ジョア	
夕食	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					米飯 味噌汁(ねぎ、油揚げ) 鶏肉と野菜の塩麹炒め 根菜煮 杏仁フルーツ	
	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 味噌汁(冬瓜、キヌサヤ) 卵の花 青じそ和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(しめじ、いんげん) ちくわの煮物 菜の花の生姜和え ふりかけ ジョア	食パン コンソープ オムレツ スナックエンドウのサラダ ヨーグルト	米飯 味噌汁(じゃが芋、たまねぎ) 肉野菜炒め しらす和え 梅びしお ジョア	米飯 味噌汁(人参、葉大根) いわしの生姜煮 白菜の和えもの ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(オクラ、えのき) 納豆 ほうれん草の煮浸し 牛乳	米飯 味噌汁(じゃが芋、三つ葉) 花五目卵焼き ブロッコリーのおかか和え ゆずみそ ジョア
昼食(定食)	米飯 味噌汁(青ネギ、なめこ) さわらの柚子胡椒焼き 小松菜のごまマヨナムル フルーツ(パイン缶)	米飯 パンブキンスープ 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	ポークカレーライス いんげんのソテー 白菜サラダ ピーチゼリー	米飯 味噌汁(春菊、油揚げ) さばの塩焼き 麩の煮物 フルーツ(バナナ)	七夕そうめん 天ぷら盛り合わせ 茶碗蒸し 杏仁フルーツ	米飯 野菜スープ タンダーチキン かぶの中華煮 キャベツの和風サラダ	米飯 中華スープ(豆腐、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
昼食(洋食)	米飯 味噌汁(青ネギ、なめこ) 鶏肉のカレー照り焼き 小松菜のごまマヨナムル フルーツ(パイン缶)	米飯 パンブキンスープ 赤魚の煮つけ じゃが芋のケチャップ炒め シーザーサラダ		米飯 味噌汁(春菊、油揚げ) 干草焼き 麩の煮物 フルーツ(バナナ)		米飯 野菜スープ ブリ大根 かぶの中華煮 キャベツの和風サラダ	
夕食	米飯 すまし汁(春菊、たまねぎ) 鶏肉のカレー照り焼き ぜんまいの煮物 漬物	米飯 味噌汁(豆腐、わかめ) 赤魚の煮つけ 茄子の含め煮 佃煮	米飯 すまし汁(舞茸、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) 干草焼き 白瀧の甘煮 漬物	米飯 すまし汁(ニラ、はんぺん) 豆腐そぼろあん こんにゃくの炒め物 佃煮	米飯 すまし汁(青ネギ、麩) ブリ大根 南瓜の塩きんぴら 漬物	米飯 すまし汁(かまぼこ、水菜) メバル香味焼き 青梗菜と帆立のソテー 漬物
	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(菜の花、しめじ) 温泉卵 大根の煮物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(舞茸、かいわれ) ポイルウィナー ほうれん草のお浸し ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(冬瓜、ニラ) 納豆 がんもの煮物 ジョア	米飯 味噌汁(玉ねぎ、さつま芋) 春雨のソテー アスパラのサラダ ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(なす、豆腐) さんまの甘露煮 竹輪と菜の花の和え物 ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(大根、絹さや) 車麩の煮物 きのこわかめのわさび風味和え たいみそ 牛乳	米飯 味噌汁(里芋、人参) 鶏つくねの煮物 かんぱちハンバーグ なめたけ和え ふりかけ ジョア
昼食(定食)	米飯 すまし汁(たけのこ、葉大根) 白身魚のコンマヨ焼き きのこのソテー オクラの青じそ和え	えび玉丼 わかめスープ 白菜の中華煮 茄子のボン酢和え	冷し中華 ゴーヤチャンプル 人参と玉ねぎのサラダ フルーツ(白桃缶)	米飯 味噌汁(麩・ネギ) 豚肉の辛味煮 春菊のピーナッツ和え フルーツ(オレンジ)	米飯 味噌汁(舞茸、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(もやし、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 野菜シュウマイ フルーツ(マンゴー)
夕食	米飯 中華スープ(ほうれん草、人参) 鶏肉の梅香焼き ザーサイの炒め物 煮豆	米飯 すまし汁(エリンギ、葉大根) さわら味噌煮 インゲンのくるみみそ和え 漬物	米飯 味噌汁(南瓜、えのき) 肉じゃが ごぼうサラダ 漬物	米飯 すまし汁(豆腐、青梗菜) さばの粕漬焼き ひじき煮 鶏レバー	米飯 コンソメスープ(セロリ、しいたけ) スパニッシュオムレツ イタリアンサラダ 佃煮	米飯 味噌汁(水菜、なめこ) タラのタルタル焼き 里芋の含め煮 漬物	米飯 すまし汁(なると、豆腐) 赤魚の磯風味焼き キャベツのゆかり和え 漬物
	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(麩、オクラ) 切り昆布の煮物 錦糸和え ふりかけ 牛乳	食パン コンソープ ミートボール 人参とハムの粒マスタード和え ヨーグルト	米飯 味噌汁(冬瓜、豆腐) 納豆 さつま揚げと根菜の煮物 ジョア	米飯 味噌汁(なめこ、玉葱) はんぺんの煮物 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 小松菜の梅和え ゆずみそ 牛乳	米飯 味噌汁(絹さや、豆腐) かんぱちハンバーグ なめたけ和え ふりかけ 牛乳
昼食(定食)	米飯 味噌汁(舞茸、大根葉) 豚キムチ炒め 金平ごぼう ピーチゼリー	米飯 ビーフシチュー(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(キウイフルーツ)	米飯 すまし汁(青梗菜、みょうが) カツ煮 レタスサラダ フルーツ(みかん缶)	米飯 すまし汁(そうめん、いんげん) 牛血 南瓜のクリーム煮 ほうれん草の佃煮マヨ和え	米飯 味噌汁(エリンギ、絹さや) 白身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、豆腐) 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(麩、水菜) タラの蒲焼風 大根の甘酢漬け フルーツヨーグルト
昼食(洋食)	米飯 味噌汁(舞茸、大根葉) ブリの照り焼き 金平ごぼう ピーチゼリー		米飯 すまし汁(青梗菜、みょうが) メバルの塩焼き レタスサラダ フルーツ(みかん缶)	米飯 すまし汁(そうめん、いんげん) カレイのムニエル 南瓜のクリーム煮 ほうれん草の佃煮マヨ和え	米飯 味噌汁(エリンギ、絹さや) 豚肉と大根の粕煮 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、豆腐) さわらの山椒焼 ジャガイモの塩炒め 春雨サラダ	
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 漬物	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(かまぼこ、かいわれ) メバルの塩焼き 里芋の煮物 佃煮	米飯 コンソメスープ(菜の花、人参) カレイのムニエル ポークビーンズ 漬物	米飯 すまし汁(わかめ、葉大根) 豚肉と大根の粕煮 たまねぎとひじきの酢の物 煮豆	米飯 味噌汁(もやし、なめこ) さわらの山椒焼 ブロッコリーのマヨ和え 漬物	米飯 味噌汁(南瓜、青ネギ) 豚肉のガーリック焼き 菜の花のくるみみそ和え 漬物
	7/24(月)	7/25(火)	7/26(水)	7/27(木)	7/28(金)	7/29(土)	7/30(日)
朝食	米飯 味噌汁(じゃがいも、人参) スクランブルエッグ そら豆のサラダ ふりかけ ジョア	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 ふりかけ 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 うめびしお ヨーグルト	米飯 味噌汁(かぶ、わかめ) 肉団子の煮物 春菊のお浸し うめびしお 牛乳	米飯 味噌汁(あさり、いんげん) 納豆 がんもの煮物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(たまねぎ、菜の花) いわしの生姜煮 オクラの和え物 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(さつまいも、葉大根) 温泉卵 スナックエンドウの煮浸し ジョア
昼食(定食)	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、花麩) カレイのみりん漬け焼き もやし和え フルーツ(バナナ)	ポークカレーライス ブロッコリーのソテー フレンチサラダ ピーチムース	米飯 味噌汁(麩、かいわれ) さばの照り焼き マカロニソテー オクラのかにかま和え	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、ニラ) 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 漬物	米飯 すまし汁(なると、豆腐) 鶏肉の治部煮 胡瓜とカリフラワーの酢味噌和え 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 漬物	米飯 すまし汁(はんぺん、豆腐) 鶏肉の味噌焼き 茄子のボン酢和え 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 あみ佃煮	米飯 すまし汁(そうめん、青ネギ) 厚揚げの麻婆炒め もやしの中華和え 漬物	米飯 すまし汁(豆腐、豆腐) さわらの柚子胡椒焼き 南瓜とエリンギのソテー 漬物

7/31(月)

朝食	米飯 味噌汁(なめこ、葉大根) 納豆 田舎煮 ヨーグルト
昼食(定食)	米飯 すまし汁(舞茸・いんげん) さばの味噌煮 茄子のバターボン酢炒め 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

デイサービスについては第2週と第4週(5日・7日・18日を除く)の昼食は、ご利用者様のご選択による「選択食」となっております。
※デイサービス以外につきましては、「選択食」ではありませんので、予めご了承下さい。

