

七夕御膳

○ひつまぶし風

○天ぷらの盛り合わせ
海老・なす・さつまいも

○蒸し鶏のサラダ
○トマトともずくの和え物

○そうめんのお吸い物

○すいかケーキ



特別養護老人ホーム 矢那梅の香園
令和5年7月7日

2023年8月 献立表



		8/1(火)	8/2(水)	8/3(木)	8/4(金)	8/5(土)	8/6(日)
朝食		米飯 味噌汁(麩、小松菜) 三色しのだ煮 もやしの梅和え たいみそ ジョア	米飯 味噌汁(春菊、水菜) さんまの甘露煮 青梗菜のわさび和え ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(里芋、かいわれ) 竹輪と根菜の煮物 小松菜のピーナツ和え 梅干 牛乳	食パン ポタージュスープ ウインナーと野菜のソテー 白菜サラダ ジョア	米飯 味噌汁(かぼちゃ、青ネギ) がんもの煮物 ほうれん草のおかか和え ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(しめじ、春菊) 竹輪の煮物 レンコンサラダ のり佃煮 牛乳
		米飯 すまし汁(みょうが、玉子豆腐) 豚肉となすの味噌炒め 冬瓜のそぼろ煮 フルーツカクテル	冷やし担々そば 枝豆入り卵焼き 長芋の青しそ和え フルーツ(キウイ)	シーフードカレー さつまいもの甘煮 ツナサラダ 野菜ジュース	米飯 味噌汁(もやし、ネギ) 鶏肉の辛子マヨ焼き 春雨サラダ 青りんごゼリー	米飯 すまし汁(あさり、ニラ) 赤魚の山椒焼き 胡瓜とみょうがの酢の物 バナナババロア	米飯 すまし汁(卵、三つ葉) ブリの粕漬焼き 茄子のお浸し フルーツ(りんご缶)
昼食		米飯 味噌汁(なめこ、玉ねぎ) 揚魚の野菜あんかけ 切干大根煮 佃煮	米飯 味噌汁(インゲン、えのき) 鶏肉と野菜の焼き浸し キャベツのソテー 漬物	米飯 すまし汁(なると、豆苗) たらのチーズ焼き かぶのコンソメ煮 煮豆	米飯 中華スープ(わかめ・葉大根) えび玉 キャベツの中華和え 漬物	米飯 味噌汁(しいたけ、小松菜) 肉じゃが オクラの和風和え 佃煮	米飯 味噌汁(キャベツ、油揚げ) 鶏肉の柚庵焼き 青梗菜のくみみと和え 漬物
		8/7(月)	8/8(火)	8/9(水)	8/10(木)	8/11(金)	8/12(土)
朝食		米飯 味噌汁(さつまいも、葉大根) 海老ボールの煮物 菜の花のカニカマ和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(エリンギ、玉葱) 厚揚げの煮物 白菜の塩昆布和え ゆずみそ ジョア	レーズンパン コンソメスープ(菜の花、コーン) オムレツ いんげんのサラダ ヨーグルト	米飯 味噌汁(椎茸、にら) 納豆 小松菜の煮浸し ジョア	米飯 味噌汁(卵、キヌサヤ) ひじき煮 もやしの和え物 ふりかけ 牛乳	米飯 すまし汁(なめこ、豆苗) みそ煎り卵 ほうれん草の胡麻和え たいみそ ヨーグルト
		米飯 ポタージュスープ タンダーチキン コールスローサラダ オレンジゼリー	米飯 コンソメ(もやし、人参) フライ盛り合わせ ブロッコリーソテー パインヨーグルト	米飯 味噌汁(しめじ、南瓜) 鶏肉の明太焼き じゃがいもカレー炒め なめこおろし和え	焼きそばミモザ風 冷製南瓜スープ 鶏肉の彩あられ焼き たこ焼き 夏野菜サラダ ビール風ゼリー	米飯 中華スープ(春雨、青菜) 麻婆茄子 シュウマイ マンゴープリン	米飯 すまし汁(はんぺん、春菊) たらのムニエル 春雨の炒め物 冷奴
夕食		米飯 味噌汁(豆腐、かいわれ) ホッケのねぎ塩焼き 大根サラダ 煮豆	米飯 すまし汁(とろろ昆布、キヌサヤ) 豚肉と夏野菜の柚子胡椒炒め 青梗菜と帆立の煮物 漬物	米飯 すまし汁(花麩、水菜) さわらの山椒焼き ビーフンのオイスターソース炒め 漬物	米飯 すまし汁(なると、豆苗) 白身魚の生姜焼き 里芋そぼろあんかけ レバー	米飯 すまし汁(大根、かいわれ) 赤魚のみりん漬焼き うの花 佃煮	米飯 味噌汁(玉葱、油揚げ) 鶏肉の塩麹焼き じゃがいも青海苔炒め 漬物
		8/14(月)	8/15(火)	8/16(水)	8/17(木)	8/18(金)	8/19(土)
朝食		米飯 味噌汁(白菜、かいわれ) 納豆 しらたきのソテー 牛乳	米飯 味噌汁(さつまいも、葉大根) 車麩の炒り煮 もやしのサラダ ふりかけ ヨーグルト	米飯 すまし汁(玉葱、麩) いわしの生姜煮 春菊の和え物 梅干 牛乳	ロールパン コンソメスープ(セロリ、人参) ウインナーと卵のソテー フレンチサラダ ジョア	米飯 味噌汁(さつまいも、玉ねぎ) 高野豆腐の含め煮 ほうれん草の和え物 ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(里芋、春菊) 豆乳つみれの煮物 冷やしとろろ ゆずみそ 牛乳
		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(わかめ、豆苗) 豆腐と鶏肉の中華炒め 冬瓜の煮付け 漬物	米飯 すまし汁(そうめん、水菜) 鶏肉のガーリックバター炒め レンコンの煮物 煮豆	米飯 味噌汁(かぶ、青ねぎ) さばの塩焼き ひじきの白和え 佃煮	米飯 すまし汁(はんぺん、絹さや) 白身魚の西京焼き 里芋の土佐煮 煮豆	米飯 すまし汁(豆腐、かいわれ) たらちねマスタード焼き 小松菜の和え物 煮豆
昼食		枝豆とツナの炊き込みごはん すまし汁(あおさ、茗荷) 鶏肉の胡麻漬焼き ごぼうサラダ フルーツ(オレンジ)	中華丼 味噌汁(エリンギ、青梗菜) 春雨のさっぱり和え フルーツ(洋梨)	米飯 中華コンソメスープ 麻婆豆腐 キャベツのスープ煮 南瓜サラダ	米飯 野菜スープ 鶏の唐揚げ ツナトマトパスタ いんげんとかにかまのわさび和え	米飯 餃子 茄子の和え物 抹茶ババロア	米飯 味噌汁(わかめ、ネギ) 豚肉生姜焼 ロールキャベツ オクラのピーナツ和え
		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(わかめ、豆苗) 豆腐と鶏肉の中華炒め 冬瓜の煮付け 漬物	米飯 すまし汁(そうめん、水菜) 鶏肉のガーリックバター炒め レンコンの煮物 煮豆	米飯 味噌汁(かぶ、青ねぎ) さばの塩焼き ひじきの白和え 佃煮	米飯 すまし汁(はんぺん、絹さや) 白身魚の西京焼き 里芋の土佐煮 煮豆	米飯 すまし汁(豆腐、かいわれ) たらちねマスタード焼き 小松菜の和え物 煮豆
夕食		味噌汁(人参、しめじ) 鶏肉のバジル焼き キャベツの和え物 漬物	チャーハン サンラータンスープ シュウマイ 茄子のサラダ フルーツ(白桃缶)	米飯 味噌汁(かいわれ、なめこ) アジの南蛮漬け ハムと野菜の生姜和え フルーツ(フルーツカクテル缶)	米飯 すまし汁(とろろ、青ねぎ) 赤魚の粕漬焼き 高菜炒め 佃煮	米飯 中華スープ(卵、きくらげ) たらちねソースかけ ナムル 漬物	米飯 味噌汁(白菜、かいわれ) 牛肉とごぼうのしぐれ煮 ゴーヤの塩ごま油和え 漬物
		8/21(月)	8/22(火)	8/23(水)	8/24(木)	8/25(金)	8/26(土)
朝食		食パン ポタージュ(マッシュルーム、玉葱) 魚肉ソーセージ炒め シーザーサラダ ジョア	米飯 すまし汁(オクラ、わかめ) 納豆 根菜煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(南瓜、ニラ) がんも煮 青梗菜の和え物 ふりかけ ジョア	米飯 味噌汁(里芋、豆苗) つみれの煮物 小松菜の辛子マヨ和え たいみそ 牛乳	米飯 味噌汁(えのき、水菜) さつまいもの煮物 ブロッコリーのおかか和え のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(青梗菜、しめじ) いわしの梅煮 白菜のごまわさび和え ふりかけ 牛乳
		米飯 すまし汁(麩、青ネギ) 白身魚の味噌チヂミ焼き ちくわと大根の煮物 ポテトサラダ	米飯 味噌汁(玉ねぎ、豆苗) カレーの煮付け スナックエンドウのサラダ 煮豆	米飯 すまし汁(そうめん、絹さや) 豚肉の香味焼き 大根サラダ 漬物	米飯 味噌汁(豆腐、葉大根) きのこのソテー カリフラワーのサラダ	米飯 すまし汁(とろろ、青ねぎ) 赤魚の粕漬焼き 高菜炒め 佃煮	米飯 中華スープ(卵、きくらげ) たらちねソースかけ ナムル 漬物
昼食		米飯 コンソメスープ(ほうれん草・人参) ハンバーグガーリックマトソース スナッペンどうとしらすのサラダ コーヒーゼリー	米飯 味噌汁(あおさ、絹さや) 揚げ豆腐のそぼろあん 野菜炒め フルーツ(マンゴー)	米飯 味噌汁(わかめ、豆腐) たらちねマヨ焼き ツナサラダ フルーツ(りんご缶)	米飯 かき玉汁 鶏肉梅おかか焼き キャベツの磯和え ピーチムース	米飯 味噌汁(春菊、豆腐) さばの塩焼き ひじき煮 漬物	
		米飯 すまし汁(エリンギ、葉大根) さわらの西京焼き 茄子のお浸し 煮豆	米飯 すまし汁(かまぼこ、水菜) 鶏肉のハニーマスタード焼き こんにゃくの炒り煮 煮豆	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	米飯 味噌汁(春菊、豆腐) さばの塩焼き ひじき煮 漬物		
夕食		米飯 味噌汁(油揚げ、麩) 花五目卵焼き 小松菜のピーナツ和え 梅干 ヨーグルト	レーズンロール コンソメスープ ポトフ風 チーズサラダ ジョア	米飯 味噌汁(麩、葉大根) 温泉卵 春菊の煮浸し ゆずみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(えのき、水菜) 納豆 高野豆腐煮物 牛乳		
		8/28(月)	8/29(火)	8/30(水)	8/31(木)		