

紫陽花御膳

- 新丸十と鶏肉の竜田揚げご飯
- 太刀魚のオランダ焼き 蓼酢餡
- 牛ロース蒸し グレープソースを添えて
- 寄せ南瓜のあんみつ仕立て
- 船揚汁
- 豆乳プリン そら豆こし餡ソース



2024年7月 献立表



	7/1(月)	7/2(火)	7/3(水)	7/4(木)	7/5(金)	7/6(土)	7/7(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 パンプキンスープ オムレツ スナップエンドウのサラダ ジョア	米飯 味噌汁 (じゃが芋、たまねぎ) 豚肉とピーマンのソテー 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 ちくわと菜の花の炒め物 ゆずみそ 牛乳
昼食	赤飯 味噌汁 (青ネギ、なめこ) 鮭のホイル焼き かぼちゃのサラダ ケーキ	米飯 すまし汁 (豆腐、ネギ) 和風ハンバーグ じゃが芋の塩バター炒め シーザーサラダ	米飯 味噌汁 (大根、豆苗) アジの南蛮漬け 筑前煮 ピーチゼリー	米飯 味噌汁 (春菊、油揚げ) さばのねぎ焼き 野菜シュウマイ フルーツ (バナナ)	夏鮭と茗荷のひつまぶし風〜胡瓜と大根の漬 鶏の吉野汁 白身魚の薯蕷揚げ 豆乳胡麻ソース 豚肉の炙りと夏野菜の和風アスピックソース トマト味噌グラタン 桃のリコッターチーズ和え	米飯 けんちん汁 タンドリーチキン 切干大根の煮物 小松菜のナムル	米飯 中華スープ (豆苗、春雨) 回鍋肉 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、たまねぎ) 鶏肉のわさび焼き 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) 鶏肉の柚庵焼き 白瀧の甘煮 漬物	米飯 すまし汁 (あおさ、ネギ) 干草焼き ピーマンのオイスター炒め 漬物	米飯 すまし汁 (水菜、はんぺん) カレイの煮つけ きのこのソテー 佃煮	米飯 味噌汁 (青ネギ、麩) ブリ大根 さつま揚げの生姜炒め 鶏レバー	米飯 すまし汁 (かまぼこ、水菜) サワラの塩こうじ焼き 青梗菜のソテー 佃煮
7/8(月)	7/9(火)	7/10(水)	7/11(木)	7/12(金)	7/13(土)	7/14(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) ウインナーと玉子の炒め物 小松菜のお浸し ふりかけ ジョア	米飯 味噌汁 (冬瓜、ニラ) がんと煮物 納豆 牛乳	黒糖ロール コーンスープ ロールキャベツのスープ煮 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 ブロッコリーサラダ ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁 (大根、絹さや) 豆腐ハンバーグ きのこのわさび和え 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) 揚魚の野菜あんかけ こんにゃくの炒め物 オクラの青じそ和え	天津井 わかめスープ 白菜の中華煮 ピーマンのツナ和え	ためきそば (温) 豚肉と卵の中華風炒め 人参とレタスのサラダ フルーツ (マンゴー)	米飯 味噌汁 (麩・きぬさや) きのこの和風麻婆豆腐 青菜のナムル フルーツ (オレンジ)	米飯 すまし汁 (水菜、えのき) 豚肉の生姜焼き 茄子の揚げ浸し さつま芋サラダ	米飯 味噌汁 (玉葱、わかめ) 八宝菜 厚揚げのチリソース炒め フルーツ (白桃缶)	米飯 中華スープ (木耳、玉子) 麻婆豆腐 麩の煮物 フルーツ (黄桃缶)
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 すまし汁 (エリンギ、葉大根) サバの味噌煮 インゲンのくるみと和え 漬物	米飯 味噌汁 (南瓜、えのき) 肉じゃが ごぼうサラダ 煮豆	米飯 すまし汁 (豆腐、青ネギ) 鱈の粕漬焼き ひじき煮 佃煮	米飯 コンソメスープ (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) 赤魚とごぼうの煮つけ もずく酢 漬物	麦ご飯 味噌汁 (里芋、絹さや) 赤魚の中華煮 とろろ芋 漬物
7/15(月)	7/16(火)	7/17(水)	7/18(木)	7/19(金)	7/20(土)	7/21(日)	
朝食	米飯 味噌汁 (麩・水菜) 海老団子の煮物 錦糸和え ふりかけ ジョア	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 牛乳	米飯 味噌汁 (油揚げ、オクラ) はんぺんの煮物 納豆 ヨーグルト	米飯 味噌汁 (なめこ、玉葱) さつま揚げと根菜の煮物 大根の梅和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 (里芋、かいわれ) いわしつみれの煮物 いんげんのツナ和え ゆずみそ ジョア	米飯 味噌汁 (キャベツ、ニラ) 厚焼きたまご 青梗菜のぼん酢がけ たいみそ 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 ヨーグルト
昼食	米飯 味噌汁 (さつまいも・小松菜) 揚魚のきのこあんかけ 厚揚げとズッキーニのそぼろ炒め フルーツ (オレンジ)	ハヤシライス 冬瓜のかにあんかけ レタスサラダ フルーチェ	米飯 すまし汁 (なす・青ネギ) カツ煮 豆とちくわとチーズのサラダ フルーツ (パイン缶)	米飯 すまし汁 (そうめん、青ネギ) 牛肉とごぼうの煮物 南瓜グラタン 白菜のおかか和え	米飯 枝豆とコーンの炊き込みご飯 味噌汁 (エリンギ、絹さや) ホッケのトロロ蒸し カリフラワーのサラダ ブドウゼリー	米飯 すまし汁 (椎茸、豆苗) さわらの山椒焼 ジャガイモのり塩炒め フルーツヨーグルト	米飯 すまし汁 (麩、水菜) アジの梅焼き 大根の甘酢漬 春雨サラダ
夕食	米飯 味噌汁 (しめじ、大根葉) 豚キムチ炒め 金平ごぼう 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	菜飯 すまし汁 (麩、かいわれ) ホッケの味噌焼き 里芋の煮物 漬物	米飯 味噌汁 (菜の花、人参) あじの柚子胡椒焼き ポトフ 煮豆	米飯 すまし汁 (わかめ、葉大根) 豚肉のすき焼き風煮 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) 親子煮 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) 豚肉の甘辛おかか炒め 菜の花のくるみと和え 佃煮
7/22(月)	7/23(火)	7/24(水)	7/25(木)	7/26(金)	7/27(土)	7/28(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 牛乳	米飯 味噌汁 (油揚げ、絹さや) 高野豆腐の煮物 冷やしとろろ 漬物 ジョア	米飯 味噌汁 (エリンギ、水菜) ピーマンと野菜のソテー いんげんの生姜和え 梅干し ヨーグルト	米飯 味噌汁 (南瓜、葉大根) 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) がんと煮物 納豆 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 スナップエンドウと人参のサラダ ゆずみそ ジョア
昼食	米飯 味噌汁 (麩、かいわれ) チキン南蛮 白菜のスープ煮 冷奴	米飯 すまし汁 (えのき、麩) ホッケのみりん漬け焼き もやしザーサイ和え バナナヨーグルト	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	ゆかりご飯 味噌汁 (麩、かいわれ) サバのごま煮 マカロニソテー きゅうりとわかめの酢の物	二色丼 すまし汁 (しめじ、青ネギ) ブロッコリーのかにかま和え いちごゼリー	米飯 中華スープ (キャベツ、玉子) 豚肉とオイスター炒め ほうれん草のしらす和え フルーツ (白桃缶)	米飯 味噌汁 (えのき・いんげん) 味噌汁 (えのき・いんげん) 鶏肉の甘酢ネギソース 冬瓜のそぼろ煮 小松菜の胡麻和え
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) 鶏肉の柚子照り焼き 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) サワラの七味焼き 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 白菜の塩昆布和え 煮豆	米飯 すまし汁 (花麩、青ネギ) 厚揚げとなすの煮物 もやしのポン酢和え 鶏レバー甘露煮	米飯 すまし汁 (豆腐、豆苗) アジのムニエル きのこ青菜のソテー 煮豆
7/29(月)	7/30(火)	7/31(水)					
朝食	米飯 味噌汁 (なめこ、葉大根) 田舎煮 納豆 ヨーグルト	米飯 味噌汁 (麩、小松菜) 三色しのだ煮 青梗菜のポン酢和え たいみそ ジョア					米飯 味噌汁 (春菊、水菜) さんまのみぞれ煮 もやしの梅和え ふりかけ ヨーグルト
昼食	米飯 すまし汁 (とろろ昆布、ネギ) 鯖の胡麻みそ焼き 麻婆春雨 フルーツ (オレンジ)	米飯 すまし汁 (みょうが、玉子豆腐) 麻婆茄子 白和え フルーツ (カクテル缶)					米飯 味噌汁 (インゲン、えのき) 鶏肉と野菜の焼き浸し 長芋の青じそ和え 漬物
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	米飯 味噌汁 (なめこ、玉ねぎ) サワラの照り焼き 大根とちくわの煮物 佃煮	米飯 味噌汁 (インゲン、えのき) 鶏肉と野菜の焼き浸し 長芋の青じそ和え 漬物				