

献立表 (R7.8)

	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
朝食						御飯 車麩と冬瓜の煮物 ミートボール 味噌汁(ジャガイロ、あおさ)	御飯 高野豆腐と大根の煮物 いわしのごま味噌煮 味噌汁(里芋、Iキ)
昼食						御飯 筑前煮 パプリカとなすのごまみそ炒め いんげん生姜和え ほうれん草としめじの澄まし汁	カレーライス 夏野菜とツラの炒め 薬味豆腐 漬物(福神漬)
夕食						御飯 さばの南蛮漬 小松菜の煮びたし マカロニサラダ	御飯 鶏肉とキャベツの塩コショウ炒め かぼちゃの煮物 青菜のからし和え
	3	4	5	6	7	8	9
朝食	御飯 野菜とウイナのソテー煮 オムレツ 味噌汁(豆腐、なめこ)	御飯 ツラとジャガイロの煮物 とろろ納豆 味噌汁(麩、なす)	御飯 ひじきの煮物 いわしのみぞれ煮 味噌汁(玉葱、ジャガイロ)	御飯 Iキと青菜の炒め煮 玉子焼き 味噌汁(葱、Iキ)	御飯 がんもと夏野菜の煮物 肉団子 味噌汁(小松菜、大根)	御飯 さつま揚げとビシキの煮物 あじの梅煮 味噌汁(里芋、椎茸)	御飯 ビーマソと竹輪の煮物 だし巻き玉子 味噌汁(豆腐、Iキ)
昼食	御飯 えびのフリール炒め 里芋青のりまぶし 三色和え Iキと玉子のスープ	御飯 夏野菜と鶏肉のガーリック焼き さつまいもレモン煮 ホウレン草のビーマソあえ 味噌汁(椎茸、青梗菜)	冷やし中華 ひき肉もやし炒め 枝豆サラダ	御飯 ステーキと豚肉の青じそ炒め ツラとわかめの冷奴 キャベツサラダ かき玉汁	御飯 白身魚のムニエル かぼちゃと厚揚げの煮物 もやし海藻サラダ Iキの中華スープ	御飯 豚肉塩麹焼き キャベツとソーセージの炒め カリフラワーと枝豆の明太和え 味噌汁(麩、ほうれん草)	生姜御飯 メンチカツ しんじょのキノコあんかけ ささみチヌサラダ 味噌汁(じゃが芋、油揚)
夕食	御飯 豚肉と青梗菜の煮物 茄子とソーセージの炒め もずく三杯酢	御飯 キャベツと玉子の炒め ビーマソとさつま揚げの煮物 ブロッコリーとIキのツラ	御飯 鮭バター醤油焼き Iキと根菜の炒め 大根ツラ	御飯 なすのフリール炒め じゃが芋といんげんの煮物 ビーマソお浸し	御飯 おろしそハンバーグ キノコとIキの炒め ポテトサラダ	御飯 鶏肉と冬瓜のとろみ煮 Iキとジャガイロの炒め 胡瓜とIキの酢の物	御飯 赤魚の塩焼き ごぼう肉味噌炒め Iキ和え物
	10	11	12	13	14	15	16
朝食	御飯 五目豆 そばろ 味噌汁(冬瓜、トコロシ)	御飯 4色きんぴら オクラ納豆 味噌汁(さつま芋、玉葱)	御飯 切干大根の煮物 鰯の生姜煮 味噌汁(じゃが芋、Iキ)	御飯 はんぺんと青菜の煮物 ミートボール 味噌汁(Iキ、大根)	御飯 豆腐ときのこの煮物 華五目玉子焼き 味噌汁(麩、小松菜)	御飯 大根さつま揚げの煮物 三色豆 梅干し 味噌汁(しめじ、椎茸)	御飯 ブロッコリーと豆の煮物 トマトオムレツ 味噌汁(玉葱、茄子)
昼食	御飯 玉子とえびのオイル炒め 春雨の炒め煮 もやしの和え物 肉団子のスープ	きのこご飯 たら味噌バター焼き ウイナの炒め ほうれん草とえきの和え物 吸物(豆腐)	冷やしぶっかけうどん 豚しゃぶ 厚焼き玉子 なす揚げ浸し	御飯 鯖のおろし紫蘇だれ(①デイ選択Iキバーグ) 夏野菜の炊き合わせ トマトサラダ 味噌汁(キャベツ、トコロシ)	麦入り御飯 豚肉の生姜焼き キャベツと胡瓜の即席漬 あおさとろろ 味噌汁(里芋、Iキ)	御飯 あじフライ ごぼうと厚揚げの煮物 海藻サラダ きゅうりの冷汁	御飯 鶏肉と夏野菜のチヌ焼き キャベツの炒め トマトとIキのおかか和え 味噌汁(Iキ、豆腐)
夕食	御飯 肉じゃが 枝豆の白和え きゅうりのめかぶポン酢あえ	御飯 ロールキャベツのトマト煮込み キャベツの塩昆布炒め 南瓜のサラダ	御飯 豆腐とIキの中華炒め 里芋そばろ煮 ブロッコリーわさびIキ和え	御飯 親子煮 ビーマソとじゃが芋のフリール炒め 人参の胡麻和え	御飯 赤魚の中華あんかけ さつまいものIキ煮 蒸し鶏と枝豆のサラダ	御飯 豚もやしのねぎ塩炒め じゃが芋と人参の旨煮 えびのIキあえ	御飯 鮭ときのこの塩Iキ焼き 小松菜の煮浸し Iキツラ

	17	18	19	20	21	22	23
朝食	御飯 がんと含め煮 あじの昆布煮 味噌汁(トコシブ、サマイ)	御飯 キャベツとさつま揚げの煮物 とろろ納豆 味噌汁(小松菜、葱)	御飯 じゃが芋と竹輪の煮物 肉団子 味噌汁(大根、あおさ)	御飯 大豆とビーツの炒り煮 いわしの梅しそ煮 味噌汁(里芋、なめこ)	御飯 大根とウイナアの煮物 ミートオムレツ 味噌汁(油揚げ、玉ねぎ)	御飯 五目きんぴら 黒花豆煮 味噌汁(舞茸、大根)	御飯 切干大根の炒め煮 玉子焼き 味噌汁(もずく、麩)
昼食	御飯 麻婆豆腐 茄子にだれ炒め キャベツとカニの和え物 えのきの中巻スプ	御飯 鶏のからあげ ほうれん草とたまごの炒め 枝豆入りポテトサラダ 味噌汁(麩、わか)	御飯 さば加減 パプリカとツナの炒め にんじんときゅうりのサラダ 枝豆の冷製スプ	海鮮焼きそば 焼き餃子 トマトとカワカキのサラダ たまごスプ	五目御飯 鶏肉とパプリカの炒め 厚揚げの煮物 きゅうりのゆかり和え 味噌汁(汁カ、れ、しめじ)	御飯 かにたまご(イ選択:さんが焼き) 豆腐焼売 三色ナムル わかめスプ	御飯 夏野菜の挽肉加-炒め ブロッコリーのチーズ焼き ツナサラダ ミントローネ
夕食	御飯 彩り野菜の玉子焼き えびと冬瓜の煮物 きゅうりとささみの和え物	御飯 たらと夏野菜の蒸し煮 きのこトコシブの炒め ブロッコリーの塩昆布和え	御飯 鶏の梅照り焼き リーゼとコーンのサラダ オクラ胡麻和え	御飯 豚肉とスギナンの味噌炒め 卵の花 めかぶととろろ梅あえ	御飯 白身魚の南蛮漬け なすそぼろかけ さつま芋のサラダ	御飯 ゴーヤチャンプルー じゃが芋とリーゼの煮物 いんげん生姜和え	御飯 鮭の塩焼き 青梗菜ともやし中華炒め トマトとささみの和え物
	24	25	26	27	28	29	30
朝食	御飯 冬瓜と厚揚げの煮物 肉団子 味噌汁(椎茸、小松菜)	御飯 ひじき五目煮 オクラ納豆 味噌汁(大根、トコシブ)	御飯 リーゼと野菜の中華煮 あじの生姜煮 味噌汁(玉葱、なめこ)	御飯 大根と肉団子の煮物 きのこ玉子焼き 味噌汁(なす、油揚げ)	御飯 じゃが芋と桜海老の煮物 金時豆 梅干し 味噌汁(大根、わか)	御飯 切干大根とベーコンの煮物 いわしおかか煮 味噌汁(サマイ、I/F)	御飯 キャベツとえびつみれの煮物 オムレツ 味噌汁(油揚げ、じゃが芋)
昼食	御飯 白身魚トマトソース さつま芋とビーツの炒め キャベツとコーンのサラダ ホタテ	冷やし中華 豚肉とじゃが芋の味噌炒め 小松菜の山葵和え (デ)杏仁フルーツ	豚肉とトマトの加減 ブロッコリーの塩コショウ炒め しらすとカニのサラダ 漬物(福神漬) (デ)バナナ	薬味たっぷりそうめん 肉豆腐 ビーツとツナの和え物 (デ)フルーツ	御飯 鮭の香味焼き 厚揚げと人参の炒め 海鮮サラダ (デ)白桃缶 ささみと夏野菜の冷や汁	パン 夏野菜とひき肉の重ね焼き きゅうりとコーンのサラダ (デ)洋梨缶 たまごスプ	御飯 サモヨワイ なすと車麩の煮物 もずく冷奴 (デ)トマト缶 もやしと葱のスプ
夕食	麦入り御飯 にらと鶏肉の甘辛炒め なすみぞれ煮 オクラとカニの和え物	御飯 炒り豆腐 里芋のそぼろ煮 カニの明太和え	御飯 鶏肉となすの香味だれ 青梗菜ときのこの煮浸し パプリカのマリネ	御飯 あじさんが焼き ジャーマンポテト 春雨サラダ	御飯 なすと豚肉の炒め 豆腐のたまごとじ ほうれん草のお浸し	御飯 豆腐と鶏肉のあっさり煮 ビーツと玉葱のみそ炒め キャベツのゆかり和え	御飯 さばの味噌煮 卵の花 ささみとひじきのあえ物
	31						
朝食	御飯 リーゼと野菜の煮物 昆布豆 味噌汁(揚なす、サ)						
昼食	しそとみょうがのまぜご飯 鶏の照り焼き じゃが芋の加減風味 白和え オクラのスプ						
夕食	御飯 酢豚 かぼちゃとツナの煮物 キャベツ塩昆布あえ						