



# 7月分献立表



	月	火	水	木	金	土
選択食					1日 A: 太刀魚の梅おろしポン酢 B: 鶏肉の塩麴焼き	2日 A: 白身魚のバター焼き B: ポークチャップ
通常献立					ご飯 里芋の煮物 白菜の和え物 お吸い物	ご飯 ジャーマンポテト ピクルス コンソメスープ
おやつ					ミニオレンジマフィン	きんつば
	4日	5日	6日	7日	8日	9日
選択食	A: 鯖の塩焼き B: 鶏肉の唐揚げ	A: 赤魚の甘辛煮 B: 豚肉の生姜炒め煮	A: カレイの煮付け B: 柳川風煮	<b>七夕膳</b>	<b>長寿ご飯の日</b>	A: スズキのホイル焼き B: 肉うどん
通常献立	ご飯 南瓜の煮物 胡瓜のもずく酢 お吸い物	ご飯 ピーマンと竹輪の炒め物 長芋の短冊 味噌汁	ご飯 蓮根の金平 胡瓜の酢の物 味噌汁	菜飯(半量) 七夕そうめん 海老と夏野菜のカレーかき揚げ トマトのマリネ・デザート	十五穀ご飯 豚肉と茄子のトマト炒め こんにゃくのピリ辛煮 オクラの和風サラダ・冷汁風	ご飯(B半量) しろ菜とちりめんの和え物 メロン 味噌汁(A) 漬物(B)
おやつ	南瓜饅頭	りんごケーキ	黒糖棒	トラロール	柚子饅頭	レモンケーキ
	11日	12日	13日	14日	15日	16日
選択食	A: 鮭と野菜の焼き浸し B: 牛肉のすき煮	A: かき揚げ B: 鶏肉の味噌だれ焼き	A: メルルーサのピカタ B: チキンカレー	A: 鯖の西京焼き B: 和風ハンバーグ	A: 赤魚の照り焼き B: 豚肉と大根の煮物	A: ホキの柚子煮 B: 牛肉と野菜の炒め物
通常献立	ご飯 ピーマンと竹輪の炒め物 キャベツのレモン和え 味噌汁	ご飯 胡瓜の梅肉和え 金時豆 お吸い物	ご飯(A) きのこのソテー コールスローサラダ コンソメスープ(A) ヨーグルト(B)	ご飯 高野豆腐の煮物 白菜の和え物 お吸い物	ご飯 竹輪の金平 しろ菜の錦糸和え 味噌汁	ご飯 ピーマンのじゃこ炒め ごぼうサラダ お吸い物
おやつ	プリン	どら焼き	牛乳ケーキ	紅葉饅頭	シュークリーム	<b>手作りおやつ</b>
	18日	19日	20日	21日	22日	23日
選択食	<b>長寿ご飯の日</b>	A: 鱈の野菜あんかけ B: 冷やし中華	A: ほっけの塩焼き B: 木の葉丼	A: 鯖の味噌煮 B: 豚肉の冷しゃぶ風	A: 秋刀魚のカレームニエル B: 牛肉のコロッケ	<b>土用丑膳</b>
通常献立	ご飯 鶏肉の梅肉焼き ゴーヤチャンプル・もろきゅう 冬瓜と枝豆のくず汁	ゆかりご飯(B半量) 春巻き チンゲン菜のナムル 中華スープ	ご飯(A) ぜんまいの煮付け キャベツの醤油マヨ和え 味噌汁・漬物(B)	ご飯 厚揚げの甘辛炒め 茄子の生姜和え お吸い物	ご飯 カリフラワーのスープ煮 ほうれん草のピーナッツ和え フルーツカクテル	鰻三色丼 夏野菜の炊き合わせ 茄子の揚げ浸し お吸い物・デザート
おやつ	あんずケーキ	栗饅頭	鯛焼きクリーム	水羊羹抹茶	ワッフルスティック	薄皮利休
	25日	26日	27日	28日	29日	30日
選択食	A: メルルーサのバター醤油焼き B: 牛肉のブルコギ風	A: 太刀魚の幽庵焼き B: チキン南蛮	A: 鯖の七味焼き B: 麻婆豆腐	<b>長寿ご飯の日</b>	A: スズキの生姜煮 B: 鶏肉の照り焼き	A: サーモンのフライ B: 豚肉のカレー炒め
通常献立	ご飯 チンゲン菜のクリーム煮 冷奴 わかめスープ	ご飯 里芋の煮ころがし 白菜の辛子和え 味噌汁	ご飯 胡瓜の中華風和え物 海老焼売 中華スープ	鱈の混ぜご飯 冷やしとろろそば・厚揚げの甘辛炒め ほうれん草のおかかポン酢和え デザート	ご飯 さつま芋のオレンジ煮 チンゲン菜のわさび和え お吸い物	ご飯 ピクルス コンソメスープ フルーチェ
おやつ	おかしなバナナ	チョコカステラ	紫芋饅頭	ミニ野菜カステラ	うさぎ饅頭	ココアロール