



7月分献立表



	月	火	水	木	金	土
	31日					1日
選択食	A: ホキのゆず香煮 B: 豚肉の塩だれ炒め					A: 太刀魚の甘辛煮 B: 鶏肉の塩麴焼き
通常献立	米飯 かぼちゃの煮物 和風サラダ 味噌汁					米飯 里芋の煮物 白菜の和え物 お吸い物
おやつ	ミニいちごマフィン					きんつば
	3日	4日	5日	6日	7日	8日
選択食	A: 赤魚の照り焼き B: 揚げ肉団子の甘酢あん	A: サバの塩焼き B: 鶏のおろし煮	A: ほっけのねぎ味噌焼き B: 豚肉の生姜炒め煮	A: カレイの煮つけ B: 親子丼	七夕膳	長寿ご飯の日
通常献立	米飯 青梗菜の炒め物 冷奴(中華風) 中華スープ	米飯 かぼちゃの煮物 きゅうりのもずく酢 お吸い物	米飯 ピーマンとちくわの炒め物 長いも短冊 味噌汁	米飯(A) れんこんのきんぴら 胡瓜の酢の物 味噌汁・お漬物(B)	菜めしご飯(半量) 七夕そうめん 海老と夏野菜のカレーかきあげ トマトのマリネ・デザート	鯛めし なすの揚げ浸し ほうれん草の錦糸和え 冷やしとろろ蕎麦・コーヒゼリー
おやつ	かぼちゃ饅頭	長崎カステラ	黒糖棒	トラロール	ゆずまんじゅう	レモンケーキ
	10日	11日	12日	13日	14日	15日
選択食	A: 魚の野菜あんかけ B: 牛丼	A: アジ大葉フライ B: 牛のすき煮	A: かき揚げ B: 香味野菜炒め	A: クリームコロッケ B: 豚肉と里芋の煮込み	A: さわらの西京焼き B: 鶏の甘酢炒め	A: さばの梅おろしポン酢 B: 豚大根
通常献立	米飯(A) 白菜カニかま煮 ブロッコリーの胡麻和え 中華スープ・漬物(B)	米飯 ピーマン竹輪炒め キャベツのレモン和え 味噌汁	米飯 金時豆 胡瓜の梅肉和え 味噌汁	あさりの炊き込みご飯 ささみとセロリの香り和え コンソメスープ デザート	米飯 高野豆腐の含め煮 白菜の和え物 お吸い物	米飯 竹輪の金平 しろなの錦糸和え 味噌汁
おやつ	プリン	どら焼き	牛乳ケーキ	もみじ饅頭	シュークリーム	田舎まんじゅう
	17日	18日	19日	20日	21日	22日
選択食	A: カレイのみぞれ煮 B: 鶏肉ソテー	長寿ご飯の日	土用丑膳	A: ほっけ塩焼き B: 煮込みハンバーグ	A: 太刀魚の磯辺焼き B: 豚肉のしゃぶしゃぶ風	A: さわらのカレー風味焼き B: 冷麺
通常献立	米飯 里芋の煮物 オクラのおかか和え 味噌汁(A)	米飯 鶏肉の塩麴焼き・ゴーヤチャンプル フレンチサラダ 長芋とオクラのお吸い物	鰻三色丼 夏野菜の炊き合わせ 茄子の揚げびたし 豆腐のお吸い物・デザート	米飯 ぜんまいの煮付け キャベツの醤油マヨ和え 味噌汁	米飯 厚揚げの甘辛煮 茄子の生姜和え お吸い物	米飯(A) ゆかりご飯(半量) B)・カフラワーのスープ煮 ほうれん草のピーナッツ和え フルーツ缶
おやつ	あんずケーキ	栗まんじゅう	鯛焼きクリーム	水ようかん抹茶	ワッフルステック	フルーツ
	24日	25日	26日	27日	28日	29日
選択食	A: カレイのキノコあんかけ B: 鶏の南部焼き	A: アジの甘辛煮 B: 牛肉のプルコギ風	A: 太刀魚の幽庵焼き B: 豚肉の塩だれ炒め	A: カニ玉風 B: 麻婆豆腐	長寿ご飯の日	A: ホキのピカタ B: ハヤシライス
通常献立	米飯 卵の花 しろなの磯和え お吸い物	米飯 青梗菜のクリーム煮 冷奴(中華風) わかめスープ	米飯 里芋の煮ころがし 白菜の辛子和え 味噌汁	米飯 エビ焼売 胡瓜の中華風和え物 中華スープ	米飯 豚肉の塩だれ炒め さつまいもオレンジ煮 キャベツのミモザサラダ・のっぺ汁	米飯(A) ジャーマンポテト 豆腐サラダ コンソメスープ(A)・みかん缶(B)
おやつ	おかしなバナナ	チョコカステラ	紫芋まんじゅう	ソフトクリーム	うさぎ饅頭	ココアロール