



# 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<br>B: 豚肉の塩だれ炒め                      |  |   |   |   | A: 太刀魚の甘辛煮<br>B: 鶏肉の塩麴焼き                                   |
| 通常献立 | 米飯<br>かぼちゃの煮物<br>和風サラダ<br>味噌汁                  |  |   |   |   | 米飯<br>里芋の煮物<br>白菜の和え物<br>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<br>B: 揚げ肉団子の甘酢あん                    | A: サバの塩焼き<br>B: 鶏のおろし煮                           | A: ほっけのねぎ味噌焼き<br>B: 豚肉の生姜炒め煮              | A: カレイの煮つけ<br>B: 親子丼                                | <b>七夕膳</b>  | <b>長寿ご飯の日</b>  |
| 通常献立 | 米飯<br>青梗菜の炒め物<br>冷奴(中華風)<br>中華スープ              | 米飯<br>かぼちゃの煮物<br>きゅうりのもずく酢<br>お吸い物               | 米飯<br>ピーマンとちくわの炒め物<br>長いも短冊<br>味噌汁        | 米飯(A)<br>れんこんのきんぴら<br>胡瓜の酢の物<br>味噌汁・お漬物(B)          | 菜めしご飯(半量)<br>七夕そうめん<br>海老と夏野菜のカレーかきあげ<br>トマトのマリネ・デザート | 鯛めし<br>なすの揚げ浸し<br>ほうれん草の錦糸和え<br>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<br>B: 牛丼                           | A: アジ大葉フライ<br>B: 牛のすき煮                           | A: かき揚げ<br>B: 香味野菜炒め                      | A: クリームコロッケ<br>B: 豚肉と里芋の煮込み                         | A: さわらの西京焼き<br>B: 鶏の甘酢炒め                              | A: さばの梅おろしポン酢<br>B: 豚大根                                    |
| 通常献立 | 米飯(A)<br>白菜カニかま煮<br>ブロッコリーの胡麻和え<br>中華スープ・漬物(B) | 米飯<br>ピーマン竹輪炒め<br>キャベツのレモン和え<br>味噌汁              | 米飯<br>金時豆<br>胡瓜の梅肉和え<br>味噌汁               | 米飯<br>あさりの炊き込みご飯<br>ささみとセロリの香り和え<br>コンソメスープ<br>デザート | 米飯<br>高野豆腐の含め煮<br>白菜の和え物<br>お吸い物                      | 米飯<br>竹輪の金平<br>しろなの錦糸和え<br>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   | <b>フルーツポンチ</b>   |
|      | 17日  | 18日  | 19日                                       | 20日   | 21日   | 22日  |
| 選択食  | A: カレイのみぞれ煮<br>B: 鶏肉ソテー                        | <b>長寿ご飯の日</b>                                    | A: かに玉風<br>B: ビビンバ丼                       | <b>土用丑膳</b>   | A: 太刀魚の磯辺焼き<br>B: 豚肉のしゃぶしゃぶ風                          | A: さわらのカレー風味焼き<br>B: 冷麺                                    |
| 通常献立 | 米飯<br>里芋の煮物<br>オクラのおかか和え<br>味噌汁(A)             | 米飯<br>鶏肉の塩麴焼き・ゴーヤチャンプル<br>フレンチサラダ<br>長芋とオクラのお吸い物 | 米飯(A)<br>春巻き<br>チンゲン菜ナムル<br>中華スープ・デザート(B) | 米飯<br>鰻三色丼<br>夏野菜の炊き合わせ<br>茄子の揚げびたし<br>豆腐のお吸い物      | 米飯<br>厚揚げの甘辛煮<br>茄子の生姜和え<br>お吸い物                      | 米飯(A) ゆかりご飯(半量)<br>B)・カフラワーのスープ煮<br>ほうれん草のピーナッツ和え<br>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<br>B: 鶏の南部焼き                    | A: アジの甘辛煮<br>B: 牛肉のプルコギ風                         | A: 太刀魚の幽庵焼き<br>B: 豚肉の塩だれ炒め                | A: カニ玉風<br>B: 麻婆豆腐                                  | <b>長寿ご飯の日</b>   | A: ホキのピカタ<br>B: ハヤシライス                                     |
| 通常献立 | 米飯<br>卵の花<br>しろなの磯和え<br>お吸い物( )                | 米飯<br>青梗菜のクリーム煮<br>冷奴(中華風)<br>わかめスープ             | 米飯<br>里芋の煮ころがし<br>白菜の辛子和え<br>味噌汁          | 米飯<br>エビ焼売<br>胡瓜の中華風和え物<br>中華スープ                    | 米飯<br>豚肉の塩だれ炒め<br>さつまいもオレンジ煮<br>キャベツのミモザサラダ・のっぺ汁      | ご飯(A)<br>ジャーマンポテト<br>豆腐サラダ<br>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                                   | ミニ野菜カステラ  | うさぎ饅頭   | ココアロール   |