



# 7月分献立表



	月	火	水	木	金	土
				1日	2日	3日
選択食				A: シルバーの照り焼き B: 豚じゃが	A: 鮭のバター焼き B: 鶏肉の山椒煮	A: 太刀魚の竜田揚げ B: 柳川風煮
通常献立				ご飯 白菜と竹輪の煮浸し 豆腐のサラダ お吸い物	ご飯 蓮根の金平 冬瓜の味噌マヨ和え お吸い物	ご飯 五目煮豆 山芋の梅肉和え 味噌汁
おやつ				さとうきび饅頭	トラロール	柚子饅頭
	5日	6日	7日	8日	9日	10日
選択食	A: ホキの柚子香煮 B: 豚肉とさつま芋の煮物	A: 鱈の粕漬け B: 牛肉のあっさり炒め	<b>七夕膳</b>	<b>長寿ご飯の日</b>	A: 鯖の梅おろしポン酢 B: 香味野菜炒め	A: シルバーの漬け焼き B: 麻婆茄子
通常献立	ご飯 お麩の玉子とじ あお菜とちりめんの和え物 味噌汁	ご飯 高野豆腐の煮物 ほうれん草のピーナッツ和え お吸い物	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	麦ご飯 鶏肉の治部煮 南瓜の甘辛炒め・赤だし 胡瓜の酢の物	ご飯 焼きビーフン いんげんのマヨ和え お吸い物	ご飯 ブロッコリーの中華和え 白菜のたくあん和え 中華スープ
おやつ	黒糖饅頭	イチゴロール	水羊羹小豆	ミルクケーキ	小倉あんパイ	フルーツ
	12日	13日	14日	15日	16日	17日
選択食	A: 木の葉丼 B: 牛焼肉	A: 鱈フライ B: 豚肉と里芋の煮込み	A: カレイのみぞれ煮 B: 鶏肉のソテー	A: スズキの酒蒸し B: 肉団子の甘酢あん	A: 太刀魚の甘辛煮 B: 牛肉とブロッコリーの炒め物	A: 鮭のちゃんちゃん焼き B: とんかつ
通常献立	ご飯(B) 南瓜のそぼろ煮 キャベツの大葉和え 味噌汁・漬物(A)	ご飯 茄子の含め煮 ブロッコリーの胡麻和え お吸い物	ご飯 ほうれん草の炒め物 豆腐のサラダ 味噌汁	ご飯 がんもの炊き合わせ いんげんのピーナッツ和え お吸い物	ご飯 じゃが芋と玉ねぎの煮物 小松菜のおかか和え 味噌汁	ご飯 平天と野菜の煮物 ブロッコリーの塩昆布和え お吸い物
おやつ	プチガトーケーキ	芋きんつば	あんずケーキ	<b>(手作り)抹茶フルーチェ</b>	鯛焼きクリーム	水羊羹抹茶
	19日	20日	21日	22日	23日	24日
選択食	A: 白身魚のフライ B: 照り焼きハンバーグ	A: ほっけの塩焼き B: 牛肉の野菜炒め	A: シルバーの漬け焼き B: 鶏肉のすき焼き	A: カレイの唐揚げ B: 牛丼	A: 鱈の山椒焼き B: 鶏肉のやわらか煮	A: メルルーサのムニエルトマトソース B: キーマカレー
通常献立	ご飯 キャベツの煮浸し マカロニサラダ 味噌汁	ご飯 平天と野菜の煮物 チンゲン菜の和風ドレ和え お吸い物	ご飯 さつま芋の甘煮 小松菜のお浸し 味噌汁	ご飯(A) 人参とピーマンの炒め物 しろ菜のおかか和え 味噌汁	ご飯 五目煮豆 ほうれん草の胡麻和え お吸い物	ご飯(A) エリンギのソテー スパゲティーサラダ コンソメスープ(A)・デザート(B)
おやつ	薄皮利休	エクレア	おかしなバナナ	チョコカステラ	豆乳饅頭	ココアロール
	26日	27日	28日	29日	30日	31日
選択食	A: ホキの煮付け B: 鶏肉のレモン焼き	A: 赤魚の照り焼き B: 豚肉と玉子の炒め物	A: 鱈の塩麴焼き B: 醤油ラーメン	<b>土用丑膳</b>	<b>長寿ご飯の日</b>	A: 鱈の柚子香煮 B: 豚肉の生姜煮
通常献立	ご飯 キャベツとカニかまの煮浸し 冬瓜の冷やし鉢 お吸い物	ご飯 南瓜の煮物 白菜の生姜和え 味噌汁	菜飯(B半量) チンゲン菜と海老の炒め物 蓮根の胡麻サラダ お吸い物(A)・デザート(B)	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	ご飯 鶏肉のネギソースかけ レタスと玉ねぎの酢味噌和え 中華スープ・デザート	ご飯 白菜の煮物 ブロッコリーの胡麻ドレ和え 味噌汁
おやつ	抹茶わらび	黄味あん饅頭	ミニ野菜カステラ	厚切りカットバウム	田舎饅頭	りんごケーキ