



7月分献立表



	月	火	水	木	金	土
	1日	2日	3日	4日	5日	6日
選択食	A: 鰯の焼きびたし B: 鶏肉の唐揚げ	A: 鰯の味噌マヨ焼き B: 牛焼き肉	A: 白身魚の更紗あんかけ B: チンゲン菜と豚肉のオイスター炒め	A: 鮭の塩焼き B: 鶏肉の治部煮	七夕膳	
通常献立	ご飯 蒸しなす 和風サラダ 味噌汁	ご飯 かぼちゃの煮物 白菜の柚子和え お吸い物	ご飯 蓮根ののりきんぴら アスパラマヨ和え お吸い物	ご飯 いんげんの胡麻炒め 茄子の生姜和え 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	ご飯 豆腐のきのこあんかけ 春雨の酢の物 赤だし
おやつ	ミニ野菜カステラ	ぼんせん	ココアロール	キングドーナツ	ミニショコラマフィン	きんつば
	8日	9日	10日	11日	12日	13日
選択食	長寿ご飯の日	A: 鰯の甘辛煮 B: 鶏じゃが	A: 太刀魚の和風ムニエル B: ミートローフ	A: 鰯の味噌マヨ焼き B: 親子丼	A: ほっけの七味焼き B: 鶏肉の山椒煮	A: 鰯の梅煮 B: 豚しょうが焼き
通常献立	ご飯 麻婆茄子 ささみの中華春雨 中華スープ・杏仁豆腐	ご飯 チンゲン菜の炒め物 白菜のゆず和え 味噌汁	ご飯 キャベツのカレー炒め ブロッコリーのピーナッツ和え コンソメスープ	ご飯(A) かぼちゃのいところ煮 ほうれん草のわさび和え お吸い物・漬物(B)	ご飯 春雨とゴーヤのきっぱりサラダ 赤だし ところてん黒蜜	ご飯 ぜんまいの煮物 胡瓜の酢の物 味噌汁
おやつ	かぼちゃまんじゅう	水ようかん	黒糖棒	トラロール	ゆずまんじゅう	ぼんせん
	15日	16日	17日	18日	19日	20日
選択食	A: 白身魚のバター焼き B: 牛肉のオイスター炒め	A: 鮭の焼き浸し B: 揚げ肉団子の甘酢あん	A: 鯖の塩焼き B: 鶏肉のタルタル焼き	長寿ご飯の日		A: ホキの南部焼き B: とんかつ
通常献立	ご飯 ジャーマンポテト ピクルス コンソメスープ	ご飯 チンゲン菜の炒め物 冷奴 中華スープ	ご飯 かぼちゃの煮物 きゅうりのもずく酢 お吸い物	炊き込みご飯 素麺チャンプルー レタス胡麻味噌和え お吸い物	ご飯 蓮根のきんぴら 胡瓜の酢の物 味噌汁	ご飯 ひじきの煮物 豆腐サラダ お吸い物
おやつ	プリン	どら焼き	牛乳ケーキ	やわらかおかき	シュークリーム	田舎まんじゅう
	22日	23日	24日	25日	26日	27日
選択食	A: 太刀魚の幽庵焼き B: 焼きそばのトロトロ玉子のせ	A: 魚の野菜あんかけ B: 豚肉の塩だれ炒め	土用丑膳		A: 鮭の菜種焼き B: チキンカレー	A: 鰯の西京焼き B: 筑前煮
通常献立	菜飯(B半量) きつまいもの甘煮 しろ菜とちりめんの和え物 お吸い物	ご飯 白菜カニかま煮 ブロッコリーの胡麻和え 中華スープ	鰻三色丼 夏野菜の炊き合わせ なすの揚げびたし 豆腐のお吸い物・デザート	ご飯 金時豆 胡瓜の梅肉和え お吸い物	ご飯(A) お吸い物(A) 和風サラダ ヨーグルト お漬物(B)	ご飯 高野豆腐の含め煮 白菜の和え物 お吸い物
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	カルシウムせんべい	フルーツ
	29日	30日	31日			
選択食	A: ホキのゆず香煮 B: 牛丼	A: 赤魚の煮付け B: 鶏肉ソテー	A: ぶりの照り焼き B: 豚肉の吉野煮			
通常献立	ご飯(A) ピーマンのじゃこ炒め ごぼうサラダ お吸い物・漬物(B)	ご飯 里芋の煮物 オクラのおかか和え 味噌汁	ご飯 かぼちゃのいところ煮 和風サラダ お吸い物(はんぺん)			
おやつ	やわらかおかき	チョコカステラ	紫芋まんじゅう			