

献立表(7月12日～7月25日)

	7月12日(月)	7月13日(火)	7月14日(水)	7月15日(木)	7月16日(金)	7月17日(土)	7月18日(日)
朝食	ご飯 味噌汁 (キャベツ、人参) 油麩の煮物 温泉卵 柴漬け 牛乳	ご飯 味噌汁 (わかめ、豆腐) キャベツの炒め煮 納豆 たくあん 牛乳	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 大根と油揚げ薄味煮 とろろ芋 味付きにんにく 牛乳	ご飯 味噌汁 (キャベツ、油揚げ) 変わり金平 温泉卵 たくあん 牛乳	ご飯 味噌汁 (キャベツ、人参) きんぴらゴボウ 納豆 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 (大根、油揚げ) 五目豆 とろろ芋 紫蘇昆布 牛乳	ご飯 味噌汁 (わかめ、豆腐) 茄子と挽肉の炒め物 温泉卵 たくあん 牛乳
昼食	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) かじき鮓の竜田揚げ ポテトサラダ 大根の友禅漬け すいか	ご飯 中華風コーンスープ チンジャオロースウ 三色酢の物 梅ザーサイ オレンジ	ご飯 味噌汁 (キャベツ、油揚げ) つば鯛の塩焼き 茶碗蒸し 魚河岸揚げ、大根の煮物 オレンジ	ご飯 味噌汁 (なめこ、じゃがいも) メンチカツ 三色冷奴 野沢菜じゃこ グレープフルーツ	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 鮭の南蛮漬け 夏野菜の炊き合わせ きゅうりもみ オレンジ グレープフルーツ	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 鶏肉の胡麻南蛮 マカロニサラダ かぼちゃのクリーム煮 オレンジ キュウイフルーツ	サンドウィッチ かぼちゃスープ はんぺんのチーズサンド 五色サラダ グレープフルーツ キュウイフルーツ
夕食	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、小松菜) 豚のしゃぶしゃぶ風 豆腐の生姜サラダ かつば漬け	ご飯 味噌汁 (小松菜、えのきだけ) 甘塩鮭 茎わかめと豆の炒め物 きゅうりの浅漬け	ご飯 味噌汁 (小松菜、えのきだけ) 牛肉とごぼうの甘辛煮 野菜のツナマヨサラダ かつば漬け	ご飯 味噌汁 (小松菜、えのきだけ) ほっけ ひじきの炒り煮 白菜漬け	ご飯 味噌汁 (豆腐、小松菜) 豚肉の生姜焼き 長芋、かにかまの酢の物 漬け物	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、玉ねぎ) 赤魚の煮付け 春雨炒め 白菜漬け	ご飯 味噌汁 (茄子、油麩) 鶏の醤油煮 小松菜の磯辺和え 紫蘇の実漬け

	7月19日(月)	7月20日(火)	7月21日(水)	7月22日(木)	7月23日(金)	7月24日(土)	7月25日(日)
朝食	ご飯 味噌汁 (小松菜、えのきだけ) 鶏ごぼうのひじき煮 納豆 柴漬け 牛乳	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) きんぴらゴボウ とろろ芋 しそ巻き 牛乳	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 切り昆布の煮しめ 温泉卵 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 (キャベツ、油揚げ) 豆モヤシの煮物 納豆 昆布巻き 牛乳	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 切り干し大根の煮付け とろろ芋 味付きにんにく 牛乳	ご飯 味噌汁 (わかめ、えのきだけ) 繊維切り野菜のソテー 温泉卵 紫蘇あんづ 牛乳	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) ひじき煮 納豆 煮豆 牛乳
昼食	ご飯 春雨、かにかまき身スープ 酢豚 中華風和え ザーサイ 杏仁豆腐	ご飯 塩豚汁 エビとホタテのフライ スパゲティサラダ オクラの和え物 グレープフルーツ	焼きうどん 冬瓜と鶏肉の中国風スープ トマトとチーズのサラダ 大根、白菜の即席漬け オレンジ	ご飯 かき卵汁 かじき鮓の甘露煮 治部煮 小松菜のお浸し きゅうり、かぶの即席漬け すいか	ご飯 野菜スープ ハンバーグ カリフラワーサラダ ピクルス オレンジ キュウイフルーツ	カレーライス ほうれん草、卵のスープ 豆腐サラダ 漬け物	サンドウィッチ クラムチャウダー ハムエッグ リヨネーズポテト グレープフルーツ
夕食	ご飯 味噌汁 (キャベツ、油揚げ) 鮭の西京焼き 焼きビーフン かつば漬け	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、小松菜) 肉豆腐 青のりの酢の物 たくあん	ご飯 味噌汁 (青菜、えのきだけ) カレイの生姜煮 五目チャンプルー 柴漬け	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、わかめ) 鶏のさっぱり煮 二色辛和え 白菜漬け	ご飯 味噌汁 (豆腐、小松菜) 白身魚のムニエル 三色酢の物 かつば漬け	ご飯 味噌汁 (大根、人参) 鶏肉のくずたたき 青菜、白菜の二色浸し オレンジ	ご飯 味噌汁 (小松菜、えのきだけ) 秋刀魚の香味煮 もやしのカレー炒め きゅうりのじゃこ和え