

# 【7月】普通食献立表



高齢者向け配食サービス

	朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食
7月1日	うずら豆 きんぴら	ポークチャップ 切子とベーコンの煮物 親子煮 中華風春雨サラダ	鮭の塩焼き ベジタブルサラダ 青菜の彩り和え 田舎煮 野菜の三杯酢	7月1日	にら饅頭 若芽としらすの酢の物	赤魚の照焼 四色なます 麩とえのきのさっと煮 さつま芋のそばら煮 和風スバゲティ	豚キムチ 涼拌豆腐 ホタテ入り五目煮 小松菜の柚子和え
7月2日	ジャガ芋のスパイス蒸し 五目巾着	サバの味噌煮 からし菜の胡麻炒め 一夜漬け(白菜・人参) レンコンの肉詰めフライ コンニャクの辛味炒め	えび焼売 塩枝豆 さつま芋と切昆布の煮物 カレー風味ソテー チンゲン菜のおひたし	7月2日	白菜の和え物 ミニ豆腐サンド	牛肉とエリンギの炒め煮 冬瓜のあんかけ【6月～9月限定】 茄子の味噌炒め こんにゃくきんぴら	鮭の南蛮漬け 大焼売 鶏じゃが 法蓮草の胡麻和え
7月3日	南瓜とジャコ煮 ぶきと油揚げの炒り煮	青椒肉絲 四色豆腐 野菜つみれ炊き合せ 若芽と蒲鉾の酢の物	アジの磯辺焼き 法蓮草の柚子醤油和え レンコンの梅和え 白菜とミンチの中華炒め 甘夏柑シロップ漬け	7月3日	じゃが芋マーボー炒め 枝豆入り白和え	サワラの西京焼き 味もやし 小松菜の煮浸し 筑前煮 柚子ドレサラダ	グリルハンバーグ シャトー人参 しろ菜のおひたし 糸コンの五目炒め ひじきの梅和え
7月4日	ツナのあっさり煮 キャベツの沢庵和え	白身魚(シルバー)のマリネ ピピンソテー 肉じゃが うぐいす豆	牛しぐれ煮 なめこおろし和え 豆腐と野菜の含め煮 小松菜のおひたし	7月4日	さつま芋の甘煮 ミニメンチカツ	アジの塩焼き なめこ山菜和え 一夜漬け(白菜・昆布) 麩と豚肉のチャンプルー 南瓜サラダ	チキンカレー シーザーサラダ 福神漬け
7月5日	大根の甘酢漬け 里芋煮	塩ダレメンチ 大豆のトマト煮 法蓮草のピーナッツ和え ほっこり煮合せ ゴールスローサラダ	黒メバルの生姜煮 きのこソテー 焼きそば ふんわり五子のえびあんかけ チンゲン菜の辛子和え	7月5日	オクラとコーンのオロシ和え 八宝菜	ロールキャベツの炊き合せ 春雨とハムのソテー ごぼうと竹輪の柳川風 れんこんの生姜炒め	太刀魚のスパイス焼き アスパラソテー 三角いなり 牛肉とインゲンの炒め物 チンゲン菜のツナ和え
7月6日	昆布の佃煮 糸コンのたらこ炒め	サワラのバター醤油焼き(45) キャベツの塩炒め 豆腐の柚子あんかけ マーボナス しろ菜のかか和え	豚肉とタケノコの炒め煮 梅酢和え じゃが芋の旨煮 もやしと小松菜のナムル	7月6日	田舎なす どり辛こんにゃく	ダラのおろし煮 金時煮豆 キャベツのごま酢和え 豆腐の肉そぼろあんかけ しろ菜のピーナッツ和え	豚のマヨネーズ炒め レンコンのじゃこ煮 さつま芋の煮しめ 中華ドレサラダ
7月7日	三色炒め煮 ナスの浸し	鶏肉の味噌炒め ひじきとさつま揚げの煮物 煮合せ(里芋・がんも) ぎゃら露風	ハヤシオムレツ インゲンソテー 大豆大根 野菜のバジル炒め フルーツポンチ	7月7日	マカロニサラダ ミニがんも	チキンときのこのトマト煮込み バジルポテト けんちん煮 法蓮草の辛子和え	ホッケの照焼 フキの煮物 インゲンと竹輪の和え物 野菜の甘酢炒め ごぼうとベーコンのソテー

	朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食		朝食		
7月15日	切昆布と竹の子の煮物 ポイルドウィンナー	和風ハンバーグ バターコーン 白菜のレモン酢和え 里芋のそぼろ煮 中華うま煮炒め 大根のカニあんかけ	白身魚(ホキ)のごま風味焼き 枝豆のおかか和え 里芋のそぼろ煮 牛肉と法蓮草の炒め物 ひじきとハムの酢の物	7月2日	イカと野菜の煮物 若芽の明太子和え	豚肉の生姜焼き 法蓮草の辛子和え いり鶏 さくらげの酢の物	カニシューマイ キャベツの塩炒め マカロニマトソテー 麻婆豆腐 ごま南瓜	7月29日	ヘルシーチンジャオ ひじきと大豆の煮物	牛丼 もやしと小松菜のナムル つば漬け	グラときのこの蒸し煮(ポン酢かけ) 海老いなり さつま芋の肉じゃが風 ツナとキャベツの炒め物
7月16日	キャベツとイカのソテー マーボー竹輪	イタリアンオムレツ インゲン 野菜の三杯酢 豚肉のいため煮 チンゲン菜と干しエビの塩炒め	赤魚の甘酢あんかけ 山菜煮 彩りしんじょの炊き合せ 大根菜とじゃこの炒り煮	7月3日	オクラの梅和え 白菜のクリーム煮	黒メソルの煮付 花人参 うずら豆 じゃが芋のそぼろカレー煮 フルーツボンチ	鶏肉と野菜の山賊炒め さつま芋のレモン煮 ピーマン炒め 土佐酢和え	7月30日	ビビンバソテー ごぼうのごまよこし	白身魚(シルバー)の磯辺焼き グリーンアスパラ レンコンのじゃこ煮 牛肉と大根の甘辛煮 白菜の和え物	鶏むね肉とじゃが芋のパジルソテー 若芽と蒲鉾の酢の物 ふわふわ豆腐あんかけ 法蓮草とマグロフレークの和え物
7月17日	オクラの胡麻和え 若竹煮	サバのカレー煮 じゃこピーマン 大根の支那和え 肉豆腐 かぼちゃソテー	豚のんにく味噌焼き コーン春雨サラダ さつま芋のケチャップ煮 小松菜と揚げの煮浸し	7月4日	じゃこピーマン ナスの揚煮	韓国風焼肉炒め 信田巻 肉野菜煮込み 昆布の佃煮	サワラの利休煮 青菜の彩り和え 枝豆しゅうまい 鶏肉の野菜あんかけ サウザンサラダ	7月31日	ハムとキャベツのマリーネ 切干大根煮	豚すき ジャンボ餃子 鮭じゃがバター きのこのおひたし	サバの野菜入り甘酢煮 南瓜煮 鶏ミンチとフキの炒め煮 コーンとソナのサラダ
7月18日	ひじき煮 里芋としめじの煮物	牛肉のオイスター炒め じゃが芋のコンソメ煮 糸コンと鶏肉の煮物 春菊のおかか和え	アジの梅煮 人参マリネ 法蓮草の磯辺和え 野菜炒め 白菜とさつま揚げの炒り菜	7月5日	大豆とソーセージのトマト煮込み きのこさつま芋煮	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め 蓮根きんぴら かぼちゃとベーコンの煮物 一夜漬(白菜・人参)	ホッケの幽庵焼き スパソテー ニラ玉あんかけ がんもの含め煮 しろ菜のおろし和え				
7月19日	豆腐まんじゅう(南瓜) コンニャクの中巻和え	太刀魚の幽庵焼き チンゲン菜とカニカマの和え物 りんごシロップ漬 酢豚風炒め 大根煮	あらびき肉団子 ヤングコーンソテー ナスとピーマンの味噌炒め 枝豆がんも しろ菜の胡麻和え	7月6日	豆腐巾着 インゲンのかか和え	赤魚の生姜煮 法蓮草のナムル 里芋の煮物 茄子のそぼろ煮 ひじきサラダ	味噌つくね アスパラソテー 小松菜の柚子和え 北海道煮 ピーマンと竹の子の炒め物				
7月20日	麩の玉子どじ 切昆布と大豆の煮物	チキンステーキ(塩) ピーマンソテー キャベツのパジルソテー 豚肉入り五目きんぴら 二色和え	帆立風味カツ 味さけり 大根サラダ じゃが芋としいたけの煮物 青菜のおひたし	7月7日	こんにゃくの辛味炒め うぐいす豆	海鮮八宝菜 青菜の磯辺和え チーズオムレツ 大根なます	キーマカレー風コロッケ ベジタブルソテー からし菜の胡麻炒め 枝豆腐の炊き合せ フキの青煮				
7月21日	キャベツのゆかり和え 鶏肝煮込み	白身魚(ホキ)の蒲焼き 人参煮(銀杏) コーンとソナのサラダ 豚肉と大根の煮物 小松菜のナムル	他人丼 チンゲン菜の炒り菜 紅生姜	7月8日	麩とえのきのさっと煮 さつま揚げの味噌炒め	鮭大根 じゃが芋ベーコン炒め 昆布と豚肉の煮物 法蓮草のピーナッツ和え	グリルチキン さくら漬け ナスのトマトソース 野菜の山椒風味炒め ごぼうサラダ				

