

【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	はんぺんの玉子とじ 鶏肝煮込み	ビーフカレー 大根とツナのサラダ 福神漬け	白身魚(ホキ)のもろみ焼き じゃこピーマン 蓮根の土佐煮 野菜炒め 青菜と蒲鉾の和え物	7月8日	大豆のトマト煮 ビビンバソテー	サワラの照焼き(45) 味きゅうり シーザーサラダ 筑前煮 オクラの梅和え	豚のマヨネーズ炒め 小松菜の柚子和え 肉豆腐 若芽の生姜酢和え
7月2日	豆腐の和風煮 若芽の酢の物	ミートオムレツ 小松菜の磯和え 大焼売 ナスの挽肉炒め ごま南瓜	ホイコーロ バジルポテト いわしつみれの炊き合せ うずら豆	7月9日	ミニコロケ キャベツの沢庵和え	あらびき肉団子 マカロニサラダ チンゲン菜の辛子和え 野菜の甘酢炒め 昆布の佃煮	黒メバルの煮付(45) 六角里芋 きのこソテー 法蓮草とハムのクリーム煮 竹の子と人参のおかか煮
7月3日	大根煮 れんこんの生姜炒め	鶏肉のスパイス炒め さつま芋の甘煮 五目きんぴら 法蓮草の辛子和え	帆立風味カツ スパゲティグリアン キャベツのごま酢和え 牛肉と大根の甘辛煮 甘夏柑シロップ漬け	7月10日	焼き豆腐の煮奴 ミニ焼売	サバのカレー煮(50) 塩枝豆 小松菜のナムル ヘルシーチンジャオ フルーツポンチ	豚肉としめじの味噌生姜炒め サウザンサラダ 南瓜のえびら煮 大根葉とじゃこの炒り煮
7月4日	一夜漬け(キャベツ・人参) こんにゃくとコーンのおかか煮	アジの梅煮 花人参 ポテトサラダ 鶏ミンチとフキの炒め煮 オクラの胡麻和え	青椒肉絲 豆腐のかに風あんかけ 田舎煮 白菜のレモン酢和え	7月11日	なめこオロシ和え 海老いなり	冷しゃぶ風 うぐいす豆 ビーフン炒め ごぼうとベーコンのソテー	赤魚の磯辺焼き(45) インゲンソテー さつま芋のバター炒め 豚肉と大根の煮物 法蓮草のおひたし
7月5日	ツナマカロニサラダ ナスのオロシ煮	鶏むね肉とじゃが芋のバジルソテー ジャンボ餃子 煮合せ(南瓜・椎茸) 小松菜の煮浸し	サバの味噌煮 白菜の柚子香和え ミモザサラダ 鶏ごぼう 法蓮草とベーコンのソテー	7月12日	ピリ辛こんにゃく 里芋の煮物	アジの塩焼き(45) チンゲン菜のかか和え 野菜たっぷりマーボー炒め じゃが芋の鳴門煮 大根なます	ハンバーグトマトソース フキの煮物 一夜漬け(白菜・人参) 豆乳入りがんも さつま揚げの味噌炒め
7月6日	さつま芋のレモン煮 三色炒め煮	豆腐ハンバーグ ベジタブルソテー 大根サラダ きのこのずき焼き風煮 しる菜のおひたし	豚肉と野菜の生姜炒め ワカメの青ジソサラダ 黒豆入りがんも 青菜のしらす和え	7月13日	柚子大根 切昆布煮	豚井 麩とえのきのさっと煮 小松菜の錦和え	太刀魚の照煮 ヤングコーンソテー しる菜の胡麻和え さつま芋の煮しめ 南瓜とハムのサラダ
7月7日	麩の玉子とじ たたきごぼう	海鮮チリ炒め ひじきとさつま揚げの煮物 じゃが芋のコンソメ煮 法蓮草のかか和え	鮭の塩焼き 山菜煮 ナスとピーマンの味噌炒め 和風ポトフ 南瓜煮	7月14日	京合せ 蓮根きんぴら	イカカツ バターコーン チンゲン菜のツナ和え 豚肉のオイスター炒め 中華ドレサラダ	鶏肉の山賊焼 ナスの揚煮 里芋の中華煮 インゲンと竹輪の和え物
7月8日				7月15日			

朝食			昼食			夕食			朝食			昼食			夕食		
7月15日	きくらげの酢の物 なめこ山菜和え	牛肉の味噌生姜煮 春菊の磯辺和え マーボー豆腐 白菜とさつま揚げの炒り菜	白身魚(シレバー)のトマト煮 法蓮草と油揚げの煮物 野菜のカレー炒め 肉じゃが ごぼうサラダ	7月2日	野菜の塩炒め 大根煮	鮭の幽庵焼き 人参煮(銀杏) ジャーマンポテト 糸こんにゃくの煮物 若芽としらすの酢の物	栗かぼちゃコロッケ ベジタブルサラダ 五目巾着 チーズオムレツ スパソテー	7月29日	信田巻 ナスの揚煮	ロールキャベツの炊き合せ インゲンの胡麻和え がんとみぞれ煮 麩の玉子とじ	サワラの塩焼き 法蓮草のおひたし マーボー竹輪 豚すき ポテトサラダ						
7月16日	金時煮豆 菊の土佐煮	鞋大根 チリソースミートボール 中華うま煮炒め しろ菜の和え物	チキンステーキ(塩) じゃこピーマン 若芽と蒲鉾の酢の物 がんとみぞれ煮 柚子白和え	7月3日	ナスの味噌炒め ひじきとさつま揚げの煮物	肉団子の酢豚風 大豆大根 里芋ときのこのバターコンソメ炒め 青菜の煮浸し	サワラの西京焼(45) 法蓮草とマゴロフレグの和え物 大焼売 牛肉とインゲンの炒め物 シーザーサラダ	7月30日	大根のえびあんかけ さつま芋の甘煮	キーマカレー風コロッケ 人参マリネ ぜんまいと竹輪の煮物 野菜のパジル炒め たたきごぼう	豚肉の中華風炒め 金時煮豆 ぼたて入り五目煮 オクラの梅和え						
7月17日	白菜のクリーム煮 厚揚げ煮	牛しぐれ煮 ピーマンと竹の子の炒め物 さつま芋の彩煮 小松菜の炒り菜	ハヤシオムレツ アスパラソテー ソナのあっさり煮 そばろ入り野菜炒め 法蓮草のピーナツ和え	7月4日	キャベツのゆかり和え 四色豆腐	アジの生姜煮 法蓮草のナムル だし巻き玉子 野菜の五目煮 蓮根のカレー炒め	韓国風焼肉炒め 大根の生姜酢和え 白菜とミンチの中華炒め 南瓜煮	7月31日	ジャガ芋のスライス蒸し 八宝菜	ハヤシライス サウザンサラダ 福神漬	アジのチリソース グリーンアスパラ 切昆布と大豆の煮物 親子煮 しろ菜のかか和え						
7月18日	ポルトワインナー 野菜のごま炒め	サバの生姜煮(50) インゲン 大豆とチンゲン菜のキムチ炒め ごぼうと竹輪の柳川風 若芽の明太子和え	野菜入りふわふわ豆腐あんかけ マッシュサラダ 糸こんにゃくの五目炒め オクラとコーンのおろし和え	7月5日	白菜の和え物 里芋のおかか煮	鶏肉のチリソース炒め 冬瓜のあんかけ[6月~9月限定] 豚肉の炒め煮 チンゲン菜の辛子和え	ダラのおろし煮 しろ菜のおひたし ごま風味炒め 姫高野の炊き合せ ういす豆										
7月19日	かぼちゃとベーコン煮の煮物 コンニャクの中華和え	豚チリ鍋風 田舎なす 野菜しんじょの炊き合せ 焼きそば	ホッケの山賊焼き(45) 三色豆 きゃら蒸風 大根と椎草の煮物 若竹煮	7月6日	枝豆入り白和え 中華炒め	赤魚の照焼(45) 切昆布煮 さつま芋のバター炒め 小松菜と厚揚げのどり辛炒め ハムとキャベツのマリネ	豚肉とえびのトマトソース炒め 柚子ドレサラダ 鶏じゃが オクラのごま和え										
7月20日	昆布と豚肉の煮物 高野の含め煮	えび焼売 青菜の彩り和え ニラとあさりの玉子とじ じゃが芋のそばろ煮 切干大根煮	鶏肉の味噌炒め 里芋煮 野菜の山椒風味炒め レンコンの梅和え	7月7日	里芋としめじの煮物 にら饅頭	グリルチキン 法蓮草の磯辺和え 大根の土佐煮 ふんわり玉子のえびあんかけ 中華風春雨サラダ	ハンバーグデミグラスソース ピーマンソテー ワカメの青ジソサラダ 鶏ミンチとキャベツのカレーソテー かぼちゃソテー										
7月21日	さつま芋とレーズンの煮物 インゲンのかか和え	チャプチェ 白菜の辛子柚子和え 茄子と厚揚げの照り炒め 五目野菜の甘酢和え	白身魚(ホキ)のパジル焼き 枝豆とカニカマの煮物 ハムの和風サラダ 鶏肉の野菜あんかけ きんぴら	7月8日	鹿の子豆腐 さつま揚げの味噌炒め	白身魚(カレイ)のかに風あんかけ 豆サラダ ひじきと挽肉の炒め物 チンゲン菜のソテー	牛肉のオイスター炒め 枝豆しゅうまい 肉野菜煮込み 大根菜とジャコの炒り菜										

