

【7月】普通食献立表



	朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食
7月1日	鮭の粕漬け焼き サワー漬け ビーンズサラダ	海鮮チリソース炒め マカロニサラダ がんもの含め煮 ピリ辛こんにゃく	鶏団子の酢豚風 ピーマンと竹の子の炒め物 牛肉入り野菜の甘辛煮 一夜漬(白菜・昆布)	7月8日	豚ちり鍋風 ズッキーニのみぞれしそ風味 甘辛大根とこんにゃくの炒め煮	鶏肉と里芋のカレー煮 タマゴサラダ あざりと玉葱のワイン蒸し キャベツのごま酢和え	サバのおろし煮 きのこ生姜炒め ワカメとカニカマの酢の物 ピーマンの塩炒め 露とアスパラの温サラダ
7月2日	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ 大根と竹輪の酢の物 チンゲン菜ともやしのナムル	野菜ハンバーグの昆布あんかけ しば漬 インゲンの利休和え あざりとほうれん草の玉子とじ 梅葡萄	サワラの煮付け さみびら蓮根 三色炒め煮 野菜のパジル炒め 蒸し鶏と茄子の味噌和え	7月9日	ブリの照焼き じゃが芋のおかか煮 牛蒡とベーコンのソテー	ロールキャベツ煮 大豆のオリーブ炒め 切干大根の酢の物 ポークチャップ ひじき入り白和え	鶏肉の山賊焼き 赤ピーマンマリネ 筍の土佐煮 白菜とミンチの中華炒め 小松菜の菜種和え
7月3日	家常豆腐 さつま芋のバター炒め ゴマドレサラダ	あんこうの生姜炒め 塩枝豆 切干大根煮 チャブチェ オクラのおかか和え	チキンステーキ(中華甘酢ソース) 茹でインゲン 南瓜と蓮根のハニーソース 野菜入外マトビーンズ 小松菜の柚子和え	7月10日	韓国風焼肉炒め インゲンときのこの生姜風味 一夜漬(大根・昆布)	ホイコーロー 大根の煮物洋風仕立て 茄子とオクラのトマトソース煮 チンゲン菜のツナ和え	赤魚の塩焼き キャベツのしその実和え 人参と玉子の炊き合わせ 豆腐の挽肉包み 小松菜の胡麻和え
7月4日	八宝菜 ひじきと大豆の煮物 春雨サラダ	豚肉のマヨネーズ炒め ワカメの酢の物 イカと大根の炒め煮 味噌風味さみびらごぼう	ブリの生姜煮 三色和え じゃが芋のマーボー炒め 豚バラ肉と根菜の味噌煮 ほうれん草のおひたし	7月11日	豚しゃぶ 里芋とチャーシューの塩ねぎ煮 高野豆腐のそぼろ煮	白身魚の天ぷら 大根さくら漬 ほうれん草の磯辺和え 豚きんぴら キャベツと挽肉の玉子とじ	照焼ハンバーグ ヤングコーンソテー 青物の昆布み 酢豚風炒め インゲンの胡麻和え
7月5日	豚肉とアスパラのピリ辛炒め 大根の利休和え 若竹煮	白身魚の天ぷら 彩り中華ソース 和風りぼんパスタ インゲンと豚ひき肉炒め きのこの炒り豆腐 大学芋	牛肉のトマト煮 コーンとツナのサラダ けんちん煮 ほうれん草のおかか和え	7月12日	蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味) 枝豆とカニカマの煮物 蒸し鶏のニラソースかけ	ハヤシオムレツ 人参マリネサラダ ズッキーニとアスパラのソテー 豆腐と春雨の旨煮 ワカメとさつま揚げの胡麻味噌和え	牛肉とインゲンの炒め物 男爵ポテトサラダ おでん風煮物 コーンと玉葱のおかか炒め
7月6日	大根と人参のそぼろ煮 蓮根の玉子とじ うずら豆	豚キムチ 小松菜と穴子の煮浸し ナスとイタリア野菜の塩炒め ツナのあっさり煮	ミートオムレツ 緑ピーマンソテー キャベツのレモン酢和え チキンクリームシチュー さつま揚げの味噌炒め	7月13日	焼き餃子 蓮根の梅和え 小松菜と油揚げの煮浸し	ブリの西京焼き きのこさみびら 豆腐の煮やっこ 肉じゃが 青菜のナムル	チキンステーキ(醤油) 大根の甘酢漬け 南瓜のいとこ煮(30g) トマト大豆の炊き合わせ キャベツの旨味ソースかけ
7月7日	サワラのもろみ焼き ソーセージときのこのニンニク風味 四色なます	海鮮塩炒め 青菜のソテー 大根と椎茸の煮物 オクラの梅和え	味噌つけね 茹でブロッコリー ホワイトマカロニサラダ 豚肉とゴボウの生姜煮 磯わかめ	7月14日	シルバーのムニエル オーロラソース きのこのおひたし 大豆五目煮	豚の生姜焼き 昆布のごま風味 イカと野菜の煮物 白菜の錦和え	あざりの深川煮(丼) 温野菜サラダ 三色酢味噌和え

高齢者向け配食サービス

朝食		昼食		夕食		朝食		昼食		夕食		朝食		昼食		夕食	
7月	小松菜と牛肉の煮物	サーモンフライ	つくば鶏のハンバーグ	7月	鶏肉とナッツのチリソース	牛肉と野菜のオイスター炒め	7月	ブリの照焼き	7月	メバルのムニエル デミグラスソース	サバの甘酢あん風	7月	豚肉の甘辛炒め(并)				
1月	牛蒡の胡麻酢和え	ブロッコリーソテー	茹でインゲン	2月	切り昆布としめじの煮もの		2月	茹癖と蕪のきゅうら煮	2月	オクラと山芋のあっさり山形だし	三色和え	2月	冬瓜の煮物(6月-9月限定)				
5日	こんにゃくきんぴら	ミニロールキャベツのトマト煮	野菜入りだし巻き玉子	2日	ごぼうサラダ	玉子と夏野菜合煮(6月-9月限定)	2日	がんものかぶら蒸し風	2日	マッシュサラダ	コーンと玉葱のおかか炒め	2日					
日		はんぺんと野菜の田舎煮	ソーセージのポトフ風	日		鶏じゃが	日	イカの南蛮漬け風	日		小松菜と牛肉の煮物	日	紅生姜				
日		わかめと水くわいの酢の物	竹の子のピリ辛炒め	日		大根とウィンナーのレモン酢和え	日	ほうれん草のごま和え	日		えのきのおろし和え	日					
7月	豚肉の味噌煮込み	ハッシュビーフ	サバのもろみ焼き	7月	チキンオムレツ	えびクリームコロッケ	7月	ハンバーグデミグラスソース	7月	豚バラ肉と根菜の味噌煮	鶏のスライス炒め	7月	あんこのあっさり煮付け				
1月	竹輪と昆布の炒り煮	ワカメの明太子和え	ワカメの明太子和え	1月	中華風もやし炒め	小松菜とザーサイの炒め物	1月	バターコーン	1月	ナスのトマトソース	大根つぼ漬	1月	大根つぼ漬				
6日	切干ゆず風味	りぼんパスタのペペロン風	中華風春雨サラダ	2日	インゲンの利休和え	さつま芋の彩煮	2日	ニンニクの華とこんにゃくの味噌炒め	2日	蕎麦とアスパラの温サラダ	大豆マヨネーズのかぼちゃサラダ	2日	油揚げの玉子とじ				
日		野菜炒め	牛肉と根菜の煮物	3日		炒り豆腐	3日	大根と人参のそぼろ煮	3日		あざりと野菜の煮物	3日	肉野菜炒め				
月		ほうれん草と人参の黒オリーブ入りサラダ	小松菜とタコのにんにく和え	3月		茄子のサレルノ風	3月	枝豆の白和え	3月		筍と山菜のきんぴら風	3月	ほうれん草のベーコン和え				
7月	青椒肉絲	サワラの醤油幽庵焼き	鶏肉とインゲンの味噌だれ焼き	7月	肉豆腐	鶏の唐揚げ	7月	サワラのもろみ焼き	7月	チリソースミートボール	あじメンチカツ	7月	青椒肉絲				
1月	きのこちくわの和風ソテー	ビーマンとナスの炒め物		2月	三色炒め煮	黄ピーマンソテー	2月	長芋とアスパラのお浸し	2月	筍と玉子の中華風炒め	インゲンソテー	2月					
1日	南瓜のクリームーサラダ	カワクラとブロッコリーの合煮(6月-9月限定)	カニガマと大根のオープン焼き	4日	昆布のピリ辛風味	マカロニマリネサラダ	4日	牛蒡煮	4日	ゴマトレサラダ	さつま芋の甘露煮	4日	里芋の煮ころがし				
日		キャベツと鶏肉の中華炒め	豚肉とこんにゃく炒め	4日		中華うま煮炒め	4日	きのこのすき焼き風	4日		酢豚風炒め	4日	チーズオムレツ				
火		チリ豆腐	しとり卵の花	火		ほうれん草のピーナッツ和え	火	青梗菜と干しエビの塩炒め	火		きのこ生ハムのソテー	火	蓮根レモン漬け				
7月	ズッキーニとチキンのトマト煮	野菜と豚肉のカレー炒め	赤魚の煮付け	7月	海鮮塩炒め	男爵和風酢豚	7月	洋風ロールキャベツ(トマトソース)	7月								
1日	キャベツとハムの中華炒め	山菜煮	だし巻き玉子	2月	竹輪と野菜の胡麻よこし	大豆マヨネーズの紅あずまサラダ	2月	南蛮きんぴら風	2月								
8日		高野豆腐のがめ煮	大根と豚肉の煮物	5日	白菜の炒め漬け	大根と鶏もも肉の旨煮	5日	ピーマン炒め	5日								
日		蒸し鶏とひじきの梅肉和え	紅白野菜の甘酢和え	5日		小松菜の磯辺和え	5日	きのこ生妻炒め	5日								
水				水			水		水			水					
7月	和風ハンバーグ	海鮮チリソース炒め	若鶏の利休焼き	7月	豚肉のジンギスカン風	つくば鶏のハンバーグ旨辛ソース掛け	7月	赤魚の塩麹焼き	7月				7月				
1月	三色豆(緑・黒・白)	オクラと山芋のあっさり山形だし	インゲンとさつま揚げの金平	2月	大根なます	インゲンのピーナッツ和え	2月	ほうれん草と湯葉の煮浸し	2月				2月				
9日	ねぎとちくわのねた	さつま芋の煮しめ	マーボー春雨	6日	筍の土佐煮	彩りしんじょう	6日	ネギ入りだし巻き玉子	6日				6日				
日		小松菜のベーコン和え	ブルーツ寒天	6日		ワカメのゴマ風味炒め	6日	野菜の味噌炒め	6日				6日				
木				木			木		木			木					
7月	サワラの西京焼き	牛しぐれ煮	あんかけ中華オムレツ	7月	白身魚の天ぷら	鮭の醤油幽庵焼き	7月	チキンステーキ(オニオンソース)	7月				7月				
2月	きのこベーコンのソテー	海老シューマイ	きゅうりしょうゆ漬	1月	一夜漬(キャベツ・人参)	三色酢味噌和え	1月	ブロッコリーソテー	1月				1月				
0日	芋館かけ	あざりと玉葱の酒蒸し	和風りぼんパスタ	2月	小松菜の辛子和え	海老ポテトサラダ	2月	シェルマカロニのペペロン風	2月				2月				
日		ゆず大根	ニラと豚肉の味噌炒め	7日		鶏団子と牛蒡の中華あんかけ	7日	野菜入りトマトビーンズ	7日				7日				
金			ゴンニャクの中華和え	日		切り昆布とさつま揚げの煮もの	日	ツナのあっさり煮	日				日				
7月	ブルゴギ	サバのみりん干し焼き	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め	7月	豚肉とアスパラのピリ辛炒め	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ	7月	焼き餃子	7月				7月				
1日	じゃがバター	オクラと湯葉の煮浸し	ツナの玉子とじ	2月	ピーンズサラダ	キャベツとツナのレモン酢和え	2月	大根しょうゆ漬	2月				2月				
2日	キャベツの沢庵和え	蒸し鶏のネギソース	鶏団子の炊き合わせ	2日	もやしとザーサイ炒め	彩り炒り豆腐	2日	きんぴらごぼう	2日				2日				
日		うずら豆	ひじき煮	8日		青菜とコーンのソテー	8日	野菜の柚子胡椒炒め	8日				8日				
土				土			土		土			土					

