

月間献立表

		7月(A)						
		07月01日(土)		07月02日(日)				
日付								
朝			御飯 がんもの煮物 白菜のゆかり和え みそ汁(おつゆ、梅菜)				御飯 さつま揚げの炒め煮 小松菜としらすの和え物 みそ汁(風芋、えのき)	
10時								
昼			御飯 鶏肉のトマトソースかけ トマトソース 付)プロコリー かまぼことほうれん草の炒め物 マカロニのさっぱりサラダ コンソメスープ(冬瓜、コーン)				御飯 ほうれん草の煮物 大豆とひじきの炒め物 とろろとなめたけの和え物 みそ汁(しるな、貝割れ)	
おやつ								
夕			御飯 あじの味噌焼き 付)スナップエンドウ 付)キャベツ 切干大根の炒め煮 キャベツの塩昆布和え かつおおほか				御飯 中華風焼き 中華あん かぼちゃの煮物 舞茸のナムル あみえび佃煮	
日付	07月03日(月)	07月04日(火)	07月05日(水)	07月06日(木)	07月07日(金)	07月08日(土)	07月09日(日)	
朝	御飯 厚揚げの煮物 ほうれん草のお浸し みそ汁(キャベツ、わか)	食パン おむすび 付)プロコリー 大根サラダ ブルーベリージャム フルーツ缶(黄桃)	御飯 にしんの梅煮 付)いんげん 青菜のわさび和え みそ汁(しめじ、かぶ葉)	コーヒーロール じゃが芋とブナの炒め物 卵サラダ いちごジャム フルーツ缶(ミックス)	御飯 野菜炒め ほうれん草のごま和え みそ汁(さつま芋、水菜)	御飯 肉詰めいなり煮物 いんげんのごま和え みそ汁(しめじ、わか)	御飯 鯖魚 切干大根の煮物 みそ汁(もやし、ねぎ)	
10時								
昼	御飯 豚肉の玉葱ソース炒め さつま芋の甘煮 二色和え みそ汁(卵、葱)	シーフードカレー ハムサラダ 香の物(福神漬、らっきょう) パロマース コンフィスープ(菜の花、マッシュルーム)	【益法要献立】 大根煮 鶏さし揚げ 豆腐田楽 春巻とひじきの胡麻和え お浸し物(とろろ昆布、水菜)	御飯 かじりーんコウカ、お肉カ ソース 付)キャベツ プロコリーサラダ フルーツ缶(みかん) みそ汁(玉葱、にら)	御飯 【七夕】 七夕そうめん 鶏ささみの変わり揚げ 茄子のおろしポン酢 お夏さまゼリー	御飯 十五穀米ごはん つくねの照り焼き 付)玉葱 冬瓜の煮物 白菜の中葉サラダ みそ汁(おつゆ、長葱)	御飯 豚肉のマヨネーズかけ 焼き餃子 舞茸のナムル かき玉汁(炊飯)	
おやつ	おやつ(焼きそば、トマト)	おやつ(スイート、いちご)	【益法要献立】 おやつ(上層焼)	おやつ(かすてら、梨)	おやつ(わが、ロールケーキ)	おやつ(きみじく)	おやつ(チョコレート、梨)	
夕	御飯 たらの山椒焼き 付)甘酢生巻 鶏肉とごぼうの旨煮 白菜の味噌風味 うぐいす豆	御飯 鶏肉のゆず醤油ソース ゆず醤油ソース 付)ピーマン なすの旨め煮 小松菜のピーナツ和え 倉山寺みそ	御飯 牛肉のにんにく醤油炒め 付)スナップエンドウ 里芋の煮物 舞茸のお浸し 香の物(桜だれいん)	御飯 ぼっかけのみりん焼き 付)白菜 レバーとれんこんの旨煮 もやしとプロコリーの炒め物 漬漬(きゅうり)	御飯 パサのバター醤油ソースかけ 付)ピーマン 切干大根とさつま揚げの煮物 あさりとプロコリーの炒め物 春雨サラダ フルーツ缶(マンゴー)	御飯 ペーコンのキッシュ クリームトマトソース 付)じゃが芋 大根とおかつま揚げの煮物 きんぎょの炒め物 春雨サラダ フルーツ缶(マンゴー)	御飯 さばの塩レモン焼き 付)大根おろし ちくわと里芋の煮物 キャベツの香味和え 香の物(きゅうり漬)	
日付	07月10日(月)	07月11日(火)	07月12日(水)	07月13日(木)	07月14日(金)	07月15日(土)	07月16日(日)	
朝	御飯 スクランブルエッグ 白菜のおかか和え みそ汁(冬瓜、油揚げ)	食パン なすの味噌ソース煮 りんごジャム フルーツ缶(パイナップル)	御飯 とりつくね 付)アスパラ わかめサラダ みそ汁(水菜、うずまき、鮎)	キャロットロール お肉 メイプルジャム フルーツ缶(りんご)	御飯 和風色も焼き おろしあん いんげんのごま和え みそ汁(もやし、おつゆ)	御飯 さつま揚げの炒め煮 青菜としらすの和え物 みそ汁(煮え、しめじ)	御飯 炒り豆腐 たらの煮じそ和え みそ汁(かぶ、大根葉)	
10時								
昼	御飯 ほうれん草の揚げ浸し 付)オクラ 昆布の煮物 ほうれん草のお浸し お浸し物(はんぺん、葱)	海老じらふ カンドリーチキン 付)プロコリー ジャーマンポテト フルーツ缶(かぶ、人参)	御飯 たらのしそ味噌焼き 付)いんげん 冬瓜のかにあんかけ キャベツのくるみ和え みそ汁(玉葱、絹さや)	御飯 肉しゅうまい きゅうりと昆布の中葉和え 中華スープ(椎茸、大根葉)	御飯 【お誕生日献立】 スイートロール ソース 付)ピーマン 付)オクラ 小松菜とかにのニロコ炒め いちごゼリー コンフィスープ(葱、人参)	御飯 ミートローフ ソース 付)オクラ 小松菜とかにのニロコ炒め いちごゼリー コンフィスープ(葱、人参)	御飯 赤魚のすり身焼き 付)甘酢生巻 じゃが芋の煮物 しるなのからし和え みそ汁(油揚げ、大根)	
おやつ	おやつ(バナナクレープ)	おやつ(水餃子、あん)	おやつ(ずんだ、だるま)	おやつ(黒糖、しるし)	おやつ(抹茶、アップル)	おやつ(味噌、豆腐)	おやつ(ドーナツ、キッシュ)	
夕	御飯 ポークチャップ カリフラワーソーサー 野菜サラダ フルーツ缶(洋梨)	御飯 ぶりの揚げ焼き 付)スナップエンドウ かぶの洋風煮 しるなとえのきの和え物 うめびし	御飯 親子煮 野菜ソテー キャロットサラダ かつおおほか	御飯 ほきのチーズ焼き 付)プロコリー 牛肉とごぼうの旨煮 なすのポン酢和え 香の物(しば漬)	御飯 あじの香味焼き 付)オクラ ほうれん草の煮浸し カリフラワーの甘酢漬 フルーツ缶(みかん)	御飯 めばるの煮付け 付)人参、絹さや れんこんきんぴら煮 プロコリーサラダ 香の物(しそ、漬物)	御飯 回鍋肉 あさりと冬瓜の中華煮 白菜のナムル フルーツ缶(黄桃)	
日付	07月17日(月)	07月18日(火)	07月19日(水)	07月20日(木)	07月21日(金)	07月22日(土)	07月23日(日)	
朝	御飯 肉詰めいなり煮物 ほうれん草の和え みそ汁(えのき、うずまき)	食パン ウインナーとオリーブ ブルーベリージャム フルーツ缶(りんご)	御飯 お肉 付)お肉野菜 カリフラワーの和風サラダ みそ汁(うまい菜、おつゆ)	ミルクロール お肉のハンバーグ焼き 付)しるな さつま芋のサラダ いちごジャム フルーツ缶(洋梨)	御飯 にしんの梅煮 付)スナップエンドウ 大根のトマトソース和え みそ汁(梅菜、長葱)	御飯 厚揚げの治部煮 かつお頭とかまぼこのお浸し みそ汁(もやし、わか)	御飯 つみれと大根の炒め煮 プロコリーのサラダ みそ汁(えのき、水菜)	
10時								
昼	御飯 鶏肉のケチャップ焼き 付)プロコリー もやしのカレーソース 揚げなすの香味和え クリームポタージュ	【鶏肉煮 豪華献立】 鶏肉の揚げ焼き いんげん みかんのせり もずくのスープ(福神、長ねぎ)	冷やし中華 豆腐チャップ ほうれん草のわさび和え ハスカップゼリー	御飯 ほきの和風ムニエル 付)そら豆 冬瓜の焼立あんかけ フルーツ缶(パイナップル) みそ汁(豆腐、かぶ葉)	御飯 【お好み献立】 かつお 冬瓜の焼立あんかけ フルーツ缶(パイナップル) みそ汁(豆腐、かぶ葉)	御飯 小松菜とわかめのバター醤油炒め 花野菜マリネ みそ汁(南瓜、葱)	御飯 めばるの煮付け 付)大根、いんげん じゃがいもきんぴら 春巻としらすの和え みそ汁(花巻、貝割れ)	
おやつ	おやつ(バナナクレープ)	おやつ(酒釀)	おやつ(マドレーヌ)	おやつ(シュークリーム)	おやつ(煮干し、ゼリー)	おやつ(抹茶、豆腐)	おやつ(ドーナツ、キッシュ)	
夕	御飯 パサのポン酢かけ ポン酢たれ 付)スナップエンドウ えびと白菜の煮物 キャベツの和風マヨ和え あみえび佃煮	御飯 かれの生巻煮 付)人参、いんげん かぶのしるな和え しるなのピーナツ和え 香の物(ごぼう)	御飯 たらのマスタード焼き 付)プロコリー 鶏とごぼうの旨煮 春巻のサラダ うずら豆	御飯 豚肉のごま味噌炒め ぜんまい煮 里芋の煮物 ほうれん草のくるみ きゅうりの塩昆布和え	御飯 香の山椒焼き 付)豆 里芋の煮物 ほうれん草のくるみ きゅうりの塩昆布和え	御飯 あじの味噌漬焼き 付)オクラ かぶの土佐煮 キャベツとわかめのごま風味和え かつおおほか	御飯 豚肉のマヨネーズ焼き 付)スナップエンドウ なすの煮浸し 春雨の甘酢和え 茶漬	
日付	07月24日(月)	07月25日(火)	07月26日(水)	07月27日(木)	07月28日(金)	07月29日(土)	07月30日(日)	
朝	御飯 ピーマンとさつま揚げの炒め ほうれん草とブナの和え物 みそ汁(おつゆ、わか)	食パン ミートローフ 付)スナップエンドウ ママレードジャム フルーツ缶(りんご)	御飯 ちくわの甘辛煮 カリフラワーのごま醤油和え みそ汁(冬瓜、ねぎ)	【漬物煮】御飯 A.ほうれん草のタルタル焼き B.鶏肉のレモンソースかけ 付)スナップエンドウ さつま揚げと昆布の炒り煮 畑菜のからし和え みそ汁(油揚げ、大根葉)	【ステーキ】 ケルナーと白菜のコンソメ アスパラのサラダ あんずジャム フルーツ缶(洋梨)	御飯 とりつくね 付)青菜 なすの香味和え みそ汁(玉葱、うずまき)	御飯 ふんわり煮るの煮物 ほうれん草のゆず醤油和え みそ汁(里芋、かぶ葉)	御飯 大根と鶏肉の炒め煮 青菜の和え物 みそ汁(玉葱、きぬさや)
10時								
昼	御飯 夏野菜キーマカレー コールスローサラダ 香の物(福神漬、らっきょう) 焼のルーチエ コンフィスープ(わか、しめじ)	鶏肉の塩焼 付)甘酢生巻 ごぼうのしるな和え 小松菜のきのこ和え みそ汁(玉葱、貝割れ)	冷やし中華 豆腐チャップ ほうれん草のわさび和え ハスカップゼリー	御飯 ほかけの七味焼き 付)オクラ 肉じゃが ほうれん草のポン酢和え みそ汁(大根、みか)	御飯 【ステーキ】 ステーキ 付)長葱 ちくわと玉葱のソテー 大豆と金時豆の甘煮 あみえび佃煮	御飯 【お誕生日献立】 うなぎちらし うなぎの煮物 オクラの煮物 みそ汁(豆腐、人参)	御飯 【土用の丑の日】 うなぎちらし うなぎの煮物 オクラの煮物 みそ汁(豆腐、人参)	御飯 パサのすり身揚げ 付)しるな いんげんの炒め煮 カリフラワーのからし和え みそ汁(とろろ昆布、豆腐)
おやつ	おやつ(いちごクレープ)	おやつ(ロールケーキ)	おやつ(黒糖、豆腐)	おやつ(バナナクレープ)	おやつ(バナナクレープ)	おやつ(小豆ムース)	おやつ(漬物、まんじゅう)	
夕	御飯 しいらの照り焼き 付)プロコリー 切干大根の煮物 舞茸のゆず風味和え たいみそ	御飯 かに玉 甘酢あん 焼きビーフン ハムと白菜の中華サラダ フルーツ缶(キウイ)	御飯 豚肉の味噌炒め かぼちゃの甘煮 大根サラダ のり佃煮	御飯 牛肉ロケット ソース 付)キャベツ いんげんときくらげの炒め煮 マカロニサラダ 香の物(ごぼう)	御飯 赤魚の生巻煮 付)長葱 ちくわと玉葱のソテー 大豆と金時豆の甘煮 あみえび佃煮	御飯 チキンステーキ オニオンソース 付)マカロニ 舞茸のソテー フレッシュサラダ フルーツ缶(黄桃)	御飯 パサのすり身揚げ 付)しるな いんげんの炒め煮 カリフラワーのからし和え みそ汁(とろろ昆布、豆腐)	

月間献立表

日付	07月31日(月)						
朝	海飯 納豆 白菜とさつま揚げの煮浸し みそ汁(養老わか)。						
10時	牛乳						
昼	【新涼会】 ソース焼きそば じゃがバター フルーツゼリー寄せ 中華スープ(もやし・葱)						
おやつ	おやつ(スナッパケーキ)						
夕	海飯 揚げ豆腐 付)スナッパエンドウ ひじきの五目炒り煮 菜の花のからし和え 蜜の物/赤しその実漬け)						