

紫陽花御膳

- 新丸十と鶏肉の竜田揚げご飯
- 太刀魚のオランダ焼き 蓼酢餡
- 牛ロース蒸し グレープソースを添えて
- 寄せ南瓜のあんみつ仕立て
- 船揚汁
- 豆乳プリン そら豆こし餡ソース



2024年7月 献立表



| | 7/1(月) | 7/2(火) | 7/3(水) | 7/4(木) | 7/5(金) | 7/6(土) | 7/7(日) |
|---------|---|---|---|--|--|--|---|
| 朝食 | 米飯 すまし汁 (はんぺん・キヌサヤ) みそ玉子 青じそ和え ふりかけ ヨーグルト | 米飯 味噌汁 (しめじ、いんげん) 冬瓜とちくわの煮物 菜の花の生姜和え たいみそ 牛乳 | ロールパン パンプキンスープ オムレツ スナップエンドウのサラダ ジョア | 米飯 味噌汁 (じゃが芋、たまねぎ) 豚肉とピーマンのソテー しらす和え 梅びしお ヨーグルト | 米飯 味噌汁 (冬瓜、葉大根) いわしの生姜煮 白菜の和えもの ふりかけ 牛乳 | 米飯 すまし汁 (オクラ、えのき) ほうれん草の煮浸し 納豆 ヨーグルト | 米飯 味噌汁 (じゃが芋、三つ葉) 温泉卵 ちくわと菜の花の炒め物 ゆずみそ 牛乳 |
| 昼食 | 赤飯 味噌汁 (青ネギ、なめこ) 鮭のホイル焼き かぼちゃのサラダ ケーキ | 米飯 すまし汁 (豆腐、ネギ) 和風ハンバーグ じゃが芋の塩バター炒め シーザーサラダ | 米飯 味噌汁 (大根、豆苗) アジの南蛮漬け 筑前煮 ピーチゼリー | 米飯 味噌汁 (春菊、油揚げ) さばのねぎ焼き 野菜シュウマイ フルーツ (バナナ) | 夏鮭と茗荷のひつまぶし風〜胡瓜と大根の漬 鶏の吉野汁 白身魚の薯蕷揚げ 豆乳胡麻ソース 豚肉の炙りと夏野菜の和風アスピックソース トマト味噌グラタン 桃のリコッターチーズ和え | 米飯 けんちん汁 タンドリーチキン 切干大根の煮物 小松菜のナムル | 米飯 中華スープ (豆苗、春雨) 回鍋肉 スナップエンドウの辛子マヨ和え 杏仁豆腐 |
| 夕食 | 米飯 味噌汁 (春菊、たまねぎ) 鶏肉のわさび焼き ぜんまいの煮物 煮豆 | 米飯 味噌汁 (さつまいも、わかめ) 赤魚の煮つけ 茄子の含め煮 佃煮 | 米飯 すまし汁 (しめじ、かいわれ) 鶏肉の柚庵焼き 白瀧の甘煮 漬物 | 米飯 すまし汁 (あおさ、ネギ) 干草焼き ピーマンのオイスター炒め 漬物 | 米飯 すまし汁 (水菜、はんぺん) カレイの煮つけ きのこのソテー 佃煮 | 米飯 味噌汁 (青ネギ、麩) ブリ大根 さつま揚げの生姜炒め 鶏レバー | 米飯 すまし汁 (かまぼこ、水菜) サワラの塩こうじ焼き 青梗菜のソテー 佃煮 |
| 7/8(月) | 7/9(火) | 7/10(水) | 7/11(木) | 7/12(金) | 7/13(土) | 7/14(日) | |
| 朝食 | 米飯 味噌汁 (油揚げ、しめじ) 厚焼き玉子 大根の和え物 のり佃煮 ヨーグルト | 米飯 味噌汁 (かぶ、かいわれ) ウインナーと玉子の炒め物 小松菜のお浸し ふりかけ ジョア | 米飯 味噌汁 (冬瓜、ニラ) がんと煮物 納豆 牛乳 | 黒糖ロール コーンスープ ロールキャベツのスープ煮 インゲンのサラダ ジョア | 米飯 味噌汁 (なす、たまねぎ) いわしの甘露煮 ブロッコリーサラダ ふりかけ ヨーグルト | 米飯 味噌汁 (大根、絹さや) 豆腐ハンバーグ きのこのわさび和え たいみそ 牛乳 | 米飯 すまし汁 (なると、豆苗) 車麩の卵とじ ほうれん草のお浸し 梅びしお ヨーグルト |
| 昼食 | 米飯 すまし汁 (たけのこ、ネギ) 揚魚の野菜あんかけ こんにゃくの炒め物 オクラの青じそ和え | 天津井 わかめスープ 白菜の中華煮 ピーマンのツナ和え | ためきそば (温) 豚肉と卵の中華風炒め 人参とレタスのサラダ フルーツ (マンゴー) | 米飯 味噌汁 (麩・きぬさや) きのこの和風麻婆豆腐 青菜のナムル フルーツ (オレンジ) | 米飯 すまし汁 (水菜、えのき) 豚肉の生姜焼き 茄子の揚げ浸し さつま芋サラダ | 米飯 味噌汁 (玉葱、わかめ) 八宝菜 厚揚げのチリソース炒め フルーツ (白桃缶) | 米飯 中華スープ (木耳、玉子) 麻婆豆腐 麩の煮物 フルーツ (黄桃缶) |
| 夕食 | 米飯 中華スープ (ほうれん草、木耳) 鶏肉の梅香焼き ザーサイの炒め物 煮豆 | 米飯 すまし汁 (エリンギ、葉大根) サバの味噌煮 インゲンのくるみと和え 漬物 | 米飯 味噌汁 (南瓜、えのき) 肉じゃが ごぼうサラダ 煮豆 | 米飯 すまし汁 (豆腐、青ネギ) 鱈の粕漬焼き ひじき煮 佃煮 | 米飯 コンソメスープ (カリフラワー・コーン) スパニッシュオムレツ イタリアンサラダ 鶏レバー | 米飯 味噌汁 (もやし、なめこ) 赤魚とごぼうの煮つけ もずく酢 漬物 | 麦ご飯 味噌汁 (里芋、絹さや) 赤魚の中華煮 とろろ芋 漬物 |
| 7/15(月) | 7/16(火) | 7/17(水) | 7/18(木) | 7/19(金) | 7/20(土) | 7/21(日) | |
| 朝食 | 米飯 味噌汁 (麩・水菜) 海老団子の煮物 錦糸和え ふりかけ ジョア | レーズンパン コンソメスープ (青梗菜・コーン) 野菜とウインナーのソテー 人参とハムの粒マスタード和え 牛乳 | 米飯 味噌汁 (油揚げ、オクラ) はんぺんの煮物 納豆 ヨーグルト | 米飯 味噌汁 (なめこ、玉葱) さつま揚げと根菜の煮物 大根の梅和え ふりかけ 牛乳 | 米飯 味噌汁 (里芋、かいわれ) いわしつみれの煮物 いんげんのツナ和え ゆずみそ ジョア | 米飯 味噌汁 (キャベツ、ニラ) 厚焼きたまご 青梗菜のぼん酢がけ たいみそ 牛乳 | 米飯 味噌汁 (油揚げ、豆腐) かんぱちハンバーグ なめたけ和え たいみそ ヨーグルト |
| 昼食 | 米飯 味噌汁 (さつまいも・小松菜) 揚魚のきのこあんかけ 厚揚げとズッキーニのそぼろ炒め フルーツ (オレンジ) | ハヤシライス 冬瓜のかにあんかけ レタスサラダ フルーチェ | 米飯 すまし汁 (なす・青ネギ) カツ煮 豆とちくわとチーズのサラダ フルーツ (パイン缶) | 米飯 すまし汁 (そうめん、青ネギ) 牛肉とごぼうの煮物 南瓜グラタン 白菜のおかか和え | 米飯 枝豆とコーンの炊き込みご飯 味噌汁 (エリンギ、絹さや) ホッケのトロロ蒸し カリフラワーのサラダ ブドウゼリー | 米飯 すまし汁 (椎茸、豆苗) さわらの山椒焼 ジャガイモのり塩炒め フルーツヨーグルト | 米飯 すまし汁 (麩、水菜) アジの梅焼き 大根の甘酢漬 春雨サラダ |
| 夕食 | 米飯 味噌汁 (しめじ、大根葉) 豚キムチ炒め 金平ごぼう 佃煮 | 米飯 味噌汁 (しいたけ、絹さや) さばのみぞれ煮 菜の花の胡麻和え 煮豆 | 菜飯 すまし汁 (麩、かいわれ) ホッケの味噌焼き 里芋の煮物 漬物 | 米飯 味噌汁 (菜の花、人参) あじの柚子胡椒焼き ポトフ 煮豆 | 米飯 すまし汁 (わかめ、葉大根) 豚肉のすき焼き風煮 たまねぎとひじきの酢の物 佃煮 | 米飯 味噌汁 (もやし、なめこ) 親子煮 ブロッコリーのカニカマ和え 漬物 | 米飯 味噌汁 (南瓜、青ネギ) 豚肉の甘辛おかか炒め 菜の花のくるみと和え 佃煮 |
| 7/22(月) | 7/23(火) | 7/24(水) | 7/25(木) | 7/26(金) | 7/27(土) | 7/28(日) | |
| 朝食 | 食パン コンソメスープ (じゃがいも、人参) ベーコンと卵のソテー そら豆のサラダ 牛乳 | 米飯 味噌汁 (油揚げ、絹さや) 高野豆腐の煮物 冷やしとろろ 漬物 ジョア | 米飯 味噌汁 (エリンギ、水菜) ピーマンと野菜のソテー いんげんの生姜和え 梅干し ヨーグルト | 米飯 味噌汁 (南瓜、葉大根) 肉団子の煮物 春菊のお浸し ふりかけ 牛乳 | 米飯 味噌汁 (あさり、いんげん) がんと煮物 納豆 ジョア | 米飯 味噌汁 (たまねぎ、油揚げ) いわしの生姜煮 オクラの柚子和え ふりかけ ヨーグルト | 米飯 味噌汁 (里芋・さや) スクランブルエッグ スナップエンドウと人参のサラダ ゆずみそ ジョア |
| 昼食 | 米飯 味噌汁 (麩、かいわれ) チキン南蛮 白菜のスープ煮 冷奴 | 米飯 すまし汁 (えのき、麩) ホッケのみりん漬け焼き もやしザーサイ和え バナナヨーグルト | ポークカレーライス フレンチサラダ ピーチムース 野菜ジュース | ゆかりご飯 味噌汁 (麩、かいわれ) サバのごま煮 マカロニソテー きゅうりとわかめの酢の物 | 二色丼 すまし汁 (しめじ、青ネギ) ブロッコリーのかにかま和え いちごゼリー | 米飯 中華スープ (キャベツ、玉子) 豚肉とオイスター炒め ほうれん草のしらす和え フルーツ (白桃缶) | 米飯 味噌汁 (えのき・いんげん) 味噌汁 (えのき・いんげん) 鶏肉の甘酢ネギソース 冬瓜のそぼろ煮 小松菜の胡麻和え |
| 夕食 | 米飯 味噌汁 (なめこ、いんげん) 赤魚の香味焼き 里芋の炒め煮 煮豆 | 米飯 すまし汁 (なると、豆苗) 鶏肉の柚子照り焼き 胡瓜と白菜の酢味噌和え 煮豆 | 米飯 すまし汁 (かまぼこ、大根葉) サワラの七味焼き 小松菜とえびの炒め物 煮豆 | 米飯 すまし汁 (はんぺん、ニラ) 鶏肉の味噌焼き 焼きなす 漬物 | 米飯 味噌汁 (しいたけ、人参) 豚肉野菜炒め 白菜の塩昆布和え 煮豆 | 米飯 すまし汁 (花麩、青ネギ) 厚揚げとなすの煮物 もやしのボン酢和え 鶏レバー甘露煮 | 米飯 すまし汁 (豆腐、豆苗) アジのムニエル きのこ青菜のソテー 煮豆 |
| 7/29(月) | 7/30(火) | 7/31(水) | | | | | |
| 朝食 | 米飯 味噌汁 (なめこ、葉大根) 田舎煮 納豆 ヨーグルト | 米飯 味噌汁 (麩、小松菜) 三色しのだ煮 青梗菜のボン酢和え たいみそ ジョア | | | | | 米飯 味噌汁 (春菊、水菜) さんまのみぞれ煮 もやしの梅和え ふりかけ ヨーグルト |
| 昼食 | 米飯 すまし汁 (とろろ昆布、ネギ) 鯖の胡麻みそ焼き 麻婆春雨 フルーツ (オレンジ) | 米飯 すまし汁 (みょうが、玉子豆腐) 麻婆茄子 白和え フルーツ (カクテル缶) | | | | | 米飯 味噌汁 (インゲン、えのき) 鶏肉と野菜の焼き浸し 長芋の青じそ和え 漬物 |
| 夕食 | 米飯 すまし汁 (かまぼこ、青ネギ) お好み焼き風玉子焼き ひじきの煮物 漬物 | 米飯 味噌汁 (なめこ、玉ねぎ) サワラの照り焼き 大根とちくわの煮物 佃煮 | 米飯 味噌汁 (インゲン、えのき) 鶏肉と野菜の焼き浸し 長芋の青じそ和え 漬物 | | | | |