

常食(御飯食) 献立だより 2023年7月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付						1	2
朝A						御飯 いんげんとベーコンのソテー もやしとちくわの白ごま和え とうろ煮 味噌汁(白・シ)	御飯 ポロニアソーセージ 味噌汁(大根・しいたけ)
	昼					御飯 鶏肉のにんにく醤油焼き 卵の花 ブロッコリーとパプリカの香味ドレ和え 味噌汁(人参・わかめ)	御飯 ハンバーグ(野菜ソース) ひじきと油揚げの煮物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(なす)いりこ風味
お						手作り抹茶フォンデュケーキ	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)
夕						御飯 豚肉の生姜煮 松風焼き キャベツとコーンのアイランドレサラダ 味噌汁(油揚げ・大根菜)	御飯 メル煮付け チンゲン菜と豚肉の炒め物 味噌汁(里芋・白ねぎ) 白菜のあっさり漬け
	日付	3	4		5	6	7
朝A	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 大根のバジルドレサラダ 味噌汁(ごぼう・人参)	御飯 クリームチキン カリフラワーとコーンのパンパンドレサラダ 味噌汁(もやし・大根菜)	御飯 ブレーンオムレツ(ミートソース) 白菜のミルク和え 味噌汁(玉ねぎ・しろな)	御飯 照り焼き風肉団子 切干大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(小松菜・油揚げ)	御飯 ホッケの塩焼き 味噌汁(人参・しいたけ)白味噌仕立て	御飯 かにつみれの煮物 ブロッコリーと油揚げの和え物 味噌汁(玉ねぎ・あさり)	御飯 チキンナゲット(トマトソース) ほうれん草と平天の豆乳和え 味噌汁(キャベツ・人参)
	昼	御飯 鶏肉のさっぱり煮 もやしとニラの炒め物 ひやじる[山形県郷土料理] 味噌汁(白菜・あさり)	ビビンバ いかふくさ焼き アスパラと平天のおから和え 中華スープ(白ねぎ・ザーサイ)	御飯 いわしの山椒煮 大根と鶏肉の炒め物 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(豆腐)	御飯 鶏肉の香味焼き 高野豆腐のサイコロ煮 もやしとツナの練りごま和え 味噌汁(キャベツ・大根菜)	稲荷寿司(常食のみ) 七タソメン ごぼうの味噌金平 黄桃缶のピーチジュレ	親子丼 かぼちゃの含め煮 味噌汁(白菜・ちくわ) さくら漬け
お	手作りマドレーヌ	フルーツムース	手作りきなこフォンデュケーキ	みるく饅頭	手作りミルクプリン(あんずソース)	ミニ鯛焼き	手作り酒まんじゅう
夕	御飯 赤魚の焼き浸し なすの鶏そぼろ煮 味噌汁(キャベツ・わかめ) フルーツ(パイン缶・白桃缶)	御飯 さばの照り焼き キャベツと豚肉のソテー 味噌汁(おくら・巻麴) フルーツ(西洋梨)	御飯 豚肉のバター醤油炒め えびシューマイ キャベツの洋風お浸し 味噌汁(里芋・人参)白味噌仕立て	御飯 揚げ豆腐 白菜と豚肉の炒め煮 胡瓜とちくわの酢の物 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)いりこ風味	御飯 回鍋肉 枝豆がももの煮物 大根と大根菜のピーナッツ和え のり佃煮	御飯 白身魚のソテー(マリネソース) 絹揚げの鶏そぼろ煮 スパゲティサラダ 味噌汁(大根・しめじ)麦白味噌仕立て	御飯 シロガネダラの揚げ浸し 白菜といかの塩煮 冷やし冬瓜 味噌汁(油揚げ・大根菜)
	日付	10	11	12	13	14	15
朝A	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 さつまいものサラダ 味噌汁(大根・もやし)いりこ風味	御飯 磯巻き卵 もやしのりんごドレサラダ 味噌汁(しろな・白ねぎ)	御飯 ポテトミンチ巻き 白菜と絹揚げの麺ナムル和え 味噌汁(大根菜・玉ねぎ)	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) ブロッコリーとコーンの和え物 味噌汁(白菜・しめじ)	御飯 海鮮豆腐ステーキ チンゲン菜のミルク和え 味噌汁(里芋・人参)	御飯 里芋の鶏そぼろ煮 カリフラワーといんげんのおからサラダ 金時豆煮 味噌汁(エ・椎)	御飯 だし巻き卵 キャベツと大根菜の香味和え 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)
	昼	散らし寿司 とうろ煮 白菜となめこのお浸し 味噌汁(里芋・ごぼう)	御飯 とんかつ(おろしあん) れんこんと油揚げの煮物 胡瓜の梅和え 味噌汁(白菜・人参)	御飯 黄金かれい生姜煮 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 カリフラワーとアスパラのバジルドレサラダ 味噌汁(小松菜・しいたけ)白味噌仕立て	ビーフカレー 小松菜の和風ドレ和え 色寒天(白桃缶添え)	御飯 さばの味噌煮 白菜といかのとりみ炒め かきたま汁 胡瓜の浅漬け風	御飯 白身魚のピカタ(濃厚ソース) 絹揚げと昆布の煮物 ポテトサラダ 味噌汁(白菜・大根菜)
お	プリン	手作りマドレーヌ(バナナ)	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	マイケーキ	いしやきいも	手作り紅茶パウンドケーキ	手作りきなこプリン(ホイップクリーム添え)
夕	御飯 鶏肉のくわ焼き ひじきと豚肉の炒め煮 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ) 洋なし缶のオレンジジュレ	御飯 赤魚の魚田(田楽味噌) 大豆と豚肉のカレー炒め コールスローサラダ とろろ汁	御飯 ミートローフ風(ミラズソース) ほうれん草とツナのソテー 大根と平天のピーナツドレサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ)	御飯 シマホッケの塩焼き キャベツとあさりの炒め物 いんげんのごまドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・白ねぎ)	御飯 鶏肉の梅風味焼き ごぼうと豚肉の炒り煮 大根の和え物 味噌汁(もやし・平天)	御飯 豚大根 やっこ(味噌ダレ) 小松菜とちくわの練りごま和え すまし汁(玉ねぎ・わかめ)	御飯 かれいの煮付け れんこんの炒め生酢 ブロッコリーのアイランドドレ和え 味噌汁(大根・油揚げ)
	日付	17	18	19	20	21	22
朝A	御飯 野菜ミンチ巻き チンゲン菜と油揚げのピーナツ和え 味噌汁(里芋・わかめ)白味噌仕立て	御飯 大豆ミートハンバーグ(和風ソース) 味噌汁(大根菜・大根)いりこ風味	御飯 洋風だし巻き卵 豆とひじきの和風マヨサラダ 味噌汁(キャベツ・あさり)	御飯 メヌケの焼き浸し うまい菜の白ごま和え 味噌汁(白菜・玉ねぎ)	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) 白菜と絹揚げの麺ナムル和え 味噌汁(ほうれん草・しいたけ)白味噌仕立て	御飯 えびそぼろ入りだし巻き卵 キャベツといんげんのバジルドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・油揚げ)	御飯 チキンピカタ ブロッコリーの豆乳和え 味噌汁(大根・白ねぎ)
	昼	御飯 ホキのグリル(地中海風ソース) 大豆とちくわの煮物 味噌汁(キャベツ・しいたけ) ヨーグルト(はちみつソース)	たこ飯 ホッケの塩麹焼き 高野豆腐のそぼろ煮 もずく酢 味噌汁(白菜・白ねぎ)	御飯 豚肉の山椒煮 白菜と鶏肉のとりみ炒め 味噌汁(小松菜・人参) ミルク寒天(マンゴー缶添え)	お好み焼き(豚肉) 絹揚げとグリーンピースの煮物 もやしとちりめん風の塩麹ドレサラダ 味噌汁(大根・しめじ)いりこ風味	きつねそば じゃがいもの鶏そぼろ煮 カリフラワーとコーンの香味ドレサラダ	御飯 さんまの生姜煮 卵の花 もやしとかまぼこの土佐酢和え 味噌汁(白菜・人参)
お	黒糖饅頭	手作りスイートポテト	手作りヒーローゼリー(ホイップクリーム添え)	手作り酒まんじゅう	シュークリーム(苺)	手作りコリアンフォンデュケーキ	手作り黒糖水ようかん
夕	御飯 牛血 大根と平天のマヨサラダ 玉子豆腐 味噌汁(巻麴)	御飯 鶏肉のやわらか煮 キャベツのじゃこ炒め マカロニサラダ 味噌汁(もやし・しめじ)	御飯 白身魚の香草ハン粉焼き(おろしソース) 金平ごぼう 大根とコーンの大葉ドレサラダ 味噌汁(おくら・花麴)	御飯 合鴨スモークスライス キャベツとツナの炒め物 ブロッコリーとちくわの和風ドレ和え 味噌汁(油揚げ・わかめ)	御飯 さけの若狭焼き 切干大根と豚肉の煮物 小松菜と平天のパンパンドレサラダ 味噌汁(豆腐)	御飯 牛里芋煮込み ほうれん草と豚肉のソテー 味噌汁(玉ねぎ・ごぼう) フルーツ(洋なし缶・パイン缶)	御飯 焼そばの南蛮漬け 白菜と鶏肉の煮浸し 味噌汁(もやし・わかめ) きざみ高菜
	日付	24	25	26	27	28	29
朝A	御飯 いわしつみれの煮物 小松菜となめこの塩ごま和え 味噌汁(里芋・白菜)	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 白菜のミルク和え 味噌汁(大根菜・玉ねぎ)	御飯 えびつみれの煮物 もやしの白ごま和え 味噌汁(人参・しいたけ)麦白味噌仕立て	御飯 ホッケの塩焼き 味噌汁(キャベツ・わかめ)	御飯 ハムチーズピカタ 大根と人参のパンパンドレサラダ 味噌汁(白菜・玉ねぎ)白味噌仕立て	青菜雑炊(ほうれん草) 筑前煮 キャベツとちくわのピーナツドレサラダ 昆布佃煮	御飯 カニカマ入りだし巻き卵 いんげんのスローサラダ 味噌汁(油揚げ・大根菜)
	昼	御飯 コロケ(中濃ソース) 大根と豚肉の煮物 味噌汁(絹揚げ・しろな)いりこ風味 ぶどうゼリー	御飯 さわらの照り焼き 大豆煮 ブロッコリーとかまぼこのアイランドドレ和え 味噌汁(じゃがいも・キャベツ)白味噌仕立て	御飯 鶏の唐揚げ 切干大根の煮物 しろなの洋風お浸し 味噌汁(里芋・ごぼう)	御飯 黄金かれいの煮付け れんこんと豚肉の金平 白菜と油揚げの和え物 味噌汁(大根・小松菜)	夏野菜カレー(鶏肉) もやしとしめじの塩麹ドレサラダ 手作りすいかゼリー	御飯 白身魚のカツ(オーロラソース) なすの味噌炒め おくらのとろろ和え すまし汁(えきの・人参)
お	手作りミルクまんじゅう(白あん)	手作りカフェマドレーヌ	あんシュ(こしあん)	レモンかすてら	手作りミルクまんじゅう(抹茶あん)	手作りぜんざい(うきみ)	手作りパウンドケーキ
夕	御飯 白身魚のソテー(トマトソース) なすの田舎煮 ひじきとれんこんのマヨサラダ 味噌汁(筍・人参)	御飯 豚肉のオイスターソース炒め いかふくさ焼き 味噌汁(あさり・わかめ) マンゴー缶	御飯 ホキのピカタ(コンソメソース) 白菜とかまぼこの炒め煮 さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(チンゲン菜・油揚げ)	御飯 ハンバーグ(和風ソース) 冬瓜の炒め煮 スパゲティサラダ 味噌汁(豆腐)	御飯 白身魚のグリル(マリネソース) 絹揚げと人参の煮物 ブロッコリーと平天のお浸し 味噌汁(白ねぎ・しいたけ)いりこ風味	御飯 豚肉の和風炒め 大根と鶏肉の塩煮 やっこ(梅ダレ) 味噌汁(里芋・わかめ)	御飯 鶏肉のトマト煮込み キャベツと平天の炒め物 大根とニラの和風ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・もやし)
	日付	31					
朝A	御飯 鶏つみれの煮物 アスパラと油揚げの麺ナムル和え 味噌汁(キャベツ・人参)						
	御飯 焼き肉風炒め 一口がんもの煮物 味噌かきたま汁 フルーツ(黄桃缶・白桃缶)						
お	手作り梅ゼリー						
夕	御飯 銀ひらすの香味焼き 大豆煮 白菜のレモン風味 豚汁(豚肉・大根・しいたけ)						