

# 7月献立表

8日(月)~14日(日)

8



- 朝食 ●御飯●フィッシュソーゼージのたまごとじ●ほうれん草のお浸し●梅干  
●みそ汁(南瓜・葱)
- 昼食 ●御飯●肉団子の酢豚風●大根サラダ●フルーツ(みかん缶)  
●コンソメスープ(人参・コーン)
- 夕食 ●御飯●あじの山椒焼き●付)なす●里芋の鳴門煮●白花豆  
●すまし汁(高野豆腐・貝割)

9



- 朝食 ●御飯●鶏肉と大根の甘辛煮●もやしの昆布和え●のり佃煮  
●みそ汁(さつま芋・ワカメ)
- 昼食 ●御飯●さわらのもろみ味噌焼●付)そら豆  
●チンゲン菜の辛子マヨネーズ和え●フルーツ(バナナ)●みそ汁(小花麩・玉ねぎ)
- 夕食 ●御飯●鶏肉のゴマ照り焼き●付)インゲン・人参甘煮●スパゲティサラダ  
●香の物(しば漬け)●すまし汁(三つ葉・トロ昆布)

10



- 朝食 ●食パン●ソーゼージと野菜のソテー●フレンチ和え  
●コンソメスープ(キャベ・青菜)●牛乳
- 昼食 ●菜飯●筑前煮●もやしに炒め●オレンジゼリー●みそ汁(白菜・ワカメ)
- 夕食 ●御飯●白身魚フライ●付)キャベツ●しぎなす●カリフラワーの甘酢漬け  
●すまし汁(花麩・絹さや)

11



- 朝食 ●御飯●ベーコンと冬瓜のポトフ●ブロッコリーのマヨ和え●ふりかけ(さけ)  
●みそ汁(大根・うずまき麩)
- 昼食 ●御飯●さばの味噌煮●付)牛蒡・人参●炒り豆腐●フルーツ(ミカン缶)  
●すまし汁(とろろ昆布・大根葉)
- 夕食 ●御飯●回鍋肉●春雨サラダ●ザーサイ●中華スープ(えのき・もやし)

12



- 朝食 ●御飯●オムレツ●付)カリフラワー●小松菜の磯和え●梅干し  
●みそ汁(白菜・油揚げ)
- 昼食 ●御飯●鶏肉のタルタル焼き●付)インゲン●さつま芋のレモン煮  
●フルーツ(洋ナシ缶)●コンソメスープ(ほうれん草・コーン)
- 夕食 ●御飯●白身魚の梅肉焼き●付)ヒマソテー●青菜の煮浸し  
●香の物(しば漬け)●みそ汁(なす・長葱)

13



- 朝食 ●御飯●ちくわと大根の煮物●オクラのなめたけ和え●ふりかけ(のりたま)  
●みそ汁(しめじ・おつゆ麩)
- 昼食 ●御飯●白身魚の野菜蒸し●絹揚げの中華あんかけ●フルーツ(黄桃缶)  
●味噌汁(若布・葱)
- 夕食 ●御飯●煮込みハンバーグ●付)スナックエンドウ●もやしと卵の炒め物  
●うぐいす豆●コンソメスープ(白菜・大根葉)

14



- 朝食 ●ご飯●出し巻き玉子●ほうれん草のお浸し●ふりかけ(さけ)  
●みそ汁(キャベツ・大根葉)
- 昼食 ●ご飯●フライ盛り合わせ●付)キャベツ●ひじき煮●フルーツ缶(みかん缶)  
●コンソメスープ(ポテト・トウモロコシ)
- 夕食 ●ご飯●ポークチャップ●青じそサラダ●浅漬(白菜)●味噌汁(インゲン・7)

献立内容は変更になる場合がございます。



# 7月献立表

15日(月)~21日(日)

15



朝食 ●御飯 ●スクランブルエッグ ●ケチャップ ●小松菜のお浸し ●ふりかけ(かつお) ●みそ汁(じゃがいも・大根葉)

昼食 ●御飯 ●白身魚のマスタード焼き ●付)スナップエンドウ ●切干大根煮 ●フルーツ(バナナ) ●みそ汁(おつゆ麩・長葱)

夕食 ●御飯 ●鶏肉の玉葱ソース ●玉葱ソース ●付)ブロッコリー ●白菜のツナ和え ●白花豆

16



朝食 ●御飯 ●いわしのかば焼き ●付)大根煮 ●ほうれん草のお浸し ●のり佃煮 ●みそ汁(さつま芋・葱)

昼食 ●御飯 ●ぶりの照り焼き ●付)揚げなす ●若竹煮 ●フルーツ(カクテル缶) ●すまし汁(青梗菜・エノキ)

夕食 ●御飯 ●肉豆腐 ●カリフラワーのごま和え ●香の物(しその実漬け) ●かき玉汁

17



朝食 ●食パン ●野菜炒め ●豆のごま和えサラダ ●コンソメスープ(ミックス<sup>®</sup>・玉葱) ●牛乳

昼食 ●麦ご飯 ●たらの揚げ浸し ●付)オクラ ●きざみ昆布の炒り煮 ●ぶどうゼリー ●みそ汁(じゃが芋・葱)

夕食 ●御飯 ●中華うま煮 ●カニ焼売 ●浅漬け(胡瓜) ●中華スープ(もやし・人参)

18



朝食 ●御飯 ●がんと里芋の煮物 ●温泉卵 ●煮豆 ●みそ汁(玉葱・貝割れ)

昼食 ●御飯 ●鶏肉の香味焼き ●付)ふかし芋 ●青梗菜のごま醤油和え ●フルーツ(パイナップル缶) ●すまし汁(とろろ昆布・葱)

夕食 ●御飯 ●あじの煮付け ●付)花麩 ●萌黄和え ●香の物(しば漬け) ●みそ汁(油揚げ・キャベツ)

19



朝食 ●御飯 ●じゃが芋のそぼろ炒め ●白菜のお浸し ●うめびしお ●みそ汁(小松菜・えのき)

昼食 ●山菜御飯 ●白身魚の菜種焼き ●付)インゲンソテー ●春雨サラダ ●フルーツ(ミカン缶) ●すまし汁(葱・ワカメ)

夕食 ●御飯 ●豚肉の生姜焼 ●付)キャベツ ●切干大根サラダ ●香の物(たくあん) ●みそ汁(ほうれん草・しめじ)

20



朝食 ●御飯 ●豆腐チャンプル ●ブロッコリーのポン酢和え ●ふりかけ(たらこ) ●みそ汁(里芋・若布)

昼食 ●御飯 ●鶏肉のゴマ照り焼き ●付)オニオンソテー ●小松菜のお浸し ●マスカットゼリー ●みそ汁(白菜・葱)

夕食 ●御飯 ●さばの塩焼き ●付)大根おろし ●ほうれん草ピーナッツ和え ●うぐいす豆 ●すまし汁(麩・葱)

21



朝食 ●麦ご飯 ●とろろ ●野菜炒め ●しば漬け ●みそ汁(揚げ・青菜)

昼食 ●御飯 ●たらのからあげ ●付)サニーレタス ●きざみ昆布の炒り煮 ●ぶどうゼリー ●みそ汁(じゃが芋・葱)

夕食 ●御飯 ●ハッシュドビーフ ●菜の花のサラダ ●うぐいす豆 ●コンソメスープ(もやし・コーン)

献立内容は変更になる場合がございます。