

7月のメニュー

平成30年7月							平成30年07月01日(日)
朝							シュガーバターコッパ オムレツ 牛乳
昼							赤飯 白身魚の竜田揚げ 白菜の磯和え 豆腐のすまし汁
夕							米飯 チキンのトマト煮 ひじきのサラダ チンゲン菜のソテー
朝	平成30年07月02日(月)	平成30年07月03日(火)	平成30年07月04日(水)	平成30年07月05日(木)	平成30年07月06日(金)	平成30年07月07日(土)	平成30年07月08日(日)
朝	ハチス トート&ミチヨコパン 元気ヨーグルト パンプキッククリームスープ	イエローロール タマゴサラダ 牛乳	北海道ミルクパン ツナと小松菜のソテー 牛乳	米飯 たいみそ 糸こんにゃくの炒り煮 もやしのおみそ汁 豆乳バナナ	ハニーロール 鶏ささみのクリーム煮 牛乳	ツナロール&ミチヨコパン 元気ヨーグルト コンスープ	抹茶ルリソフ ツナサラダ 牛乳
昼	米飯 タンドライーチキン ブロッコリーのフレンチサラダ マカロニスープ	カツ丼 白菜の練り胡麻和え 豆腐のおみそ汁 フルーチェ(ピーチ)	米飯 たらの中華あんかけ 中華豆腐 かぼちゃとキノコの中華サラダ	米飯 白身魚のピカタ じゃが芋のコンソメ煮 カリフラワーサラダ	麦飯 焼肉おろしソース 炒り豆腐 青菜のしょうが和え	いなり寿司(大4中3小2小小1) 七夕そうめん かぼちゃと枝豆のかきあげ すいか	米飯 カジキのオイスター炒め さつま芋のチャイニーズサラダ 春雨スープ
夕	米飯 あじの梅煮 青菜ときこの炒め物 トマトとすずくの和え物	米飯 白身魚のソテーオムレツ アスパラのサラダ ほうれん草の炒め物	麦飯 きのこ入り鶏つくねの照り焼き ブロッコリーの和風和え 一口がんもの煮物	米飯 鶏肉の治部煮 青菜とさつま揚げの炒め物 大根のゆずしょう和え	米飯 かに玉 もやしのナムル りんごヨーグルト	米飯 鶏肉の佃煮 たまご野菜サラダ かぼちゃのスムージー	米飯 カジキのバター醤油焼き 菜の花のゆず胡椒和え 大根のお吸いもの
朝	平成30年07月09日(月)	平成30年07月10日(火)	平成30年07月11日(水)	平成30年07月12日(木)	平成30年07月13日(金)	平成30年07月14日(土)	平成30年07月15日(日)
朝	トナトト&ミチヨコパン 元気ヨーグルト パンプキッククリームスープ	チョコカスターパン きのこチンゲン菜のソテー 牛乳	ダブルスティックパン カリフラワーサラダ 牛乳	米飯 ふりかけ(物) ひじきの煮物 うすあげのおみそ汁 フルーツジュース	米飯 おいしいクリーム マカロニサラダ 牛乳	ツナロール & ミチヨコパン 元気ヨーグルト コンスープ	チョコチップメロンパン 小松菜のバターソテー 牛乳
昼	米飯 麻婆豆腐 野菜とハムのサラダ スープ餃子	焼きそば ほうれん草のピーナツ和え 大根となめこのおみそ汁 白桃	コーンライス サイコロステーキ シーザーサラダ 野菜トマトスープ	天津飯 菜の花のなると和え チンゲン菜スープ マンゴー	米飯 十五穀ご飯 さばのねぎ味噌焼き じゃがいもの煮物 黒糖ミルクプリン	米飯 チキン南蛮 ブロッコリーのマヨサラダ コンソメスープ	米飯 ホキの和風マヨネーズ焼き 里芋の煮物 ごぼうの胡麻和え
夕	米飯 白身魚のさつま蒸し 大根の甘辛炒め しらすとかにかまの和え物	米飯 スパニッシュオムレツ ウィンナーと野菜のコンソメ煮 アスパラとコーンのサラダ	米飯 赤魚の揚げ煮 青菜のコンニャク炒め 大根のキムチ和え	米飯 あじのムニエルマトソース 野菜ソテー 切干大根のサラダ	米飯 だいたいこん菜飯 さわらの西京漬け れんこんと根菜の甘辛炒め ほうれん草のコンソメスープ 白菜とかまぼこの和え物	米飯 牛肉の焼肉風 春菊のナムル にらのスープ	
朝	平成30年07月16日(月)	平成30年07月17日(火)	平成30年07月18日(水)	平成30年07月19日(木)	平成30年07月20日(金)	平成30年07月21日(土)	平成30年07月22日(日)
朝	イグ トート&ミチヨコパン 元気ヨーグルト パンプキッククリームスープ	ロールパン 野菜のトマト煮 牛乳	ぶどうパン ハムと花野菜のサラダ 牛乳	米飯 のり佃煮 ツナとじゃがいもの煮物 チンゲン菜のおみそ汁 豆乳バナナ	米飯 黒糖ロール かぼちゃのクリーム煮 牛乳	照り焼きチキンバーガー 元気ヨーグルト コンスープ	クリームエスカルゴパン コーンソテー 牛乳
昼	米飯 鶏肉のパン粉焼き キャベツのうま塩ドレ和え かき玉コンソメスープ	散らし寿司 大根の煮物 ほうれん草のわさび和え すまし汁	夏野菜カレー 白菜とりんごの塩もみサラダ 福神漬 トロピカルフルーツ	米飯 豚肉と野菜の炒め物 パンサンスウ 冬瓜と桜エビの風味煮	米飯 うな丼 鶏肉と冬瓜の煮物 なめこの赤だし ほうじ茶ぶりん	麦飯 鶏肉のごまみそ照り焼き ほうれん草と沢庵の和えもの 里芋とえのきのお吸いもの	米飯 ホキの豆乳野菜ソース 大根のコンソメ煮 パンブキンサラダ
夕	米飯 たらのから揚げ五目あんかけ 人参の金平 黄桃	米飯 チンジャオロースー しゅうまい 白菜のツナ和え	米飯 かれいの梅しょうゆ焼き わかめのおひたし 大根のおみそ汁	米飯 さばの生姜煮 冷奴 なすとピーマンの炒め物	米飯 キャベツメンチカツ タマゴサラダ たいこんとセロリのスープ	米飯 海老と卵の炒め物 厚揚げの中華煮 みかん	米飯 とんべい 切干大根の煮物 カリフラワーの和風和え
朝	平成30年07月23日(月)	平成30年07月24日(火)	平成30年07月25日(水)	平成30年07月26日(木)	平成30年07月27日(金)	平成30年07月28日(土)	平成30年07月29日(日)
朝	ピサトト&ミチヨコパン 元気ヨーグルト パンプキッククリームスープ	りんりんりんご ソーセージと野菜ソテー 牛乳	キャラメルリング ほうれん草のバターソテー 牛乳	米飯 ふりかけ(物) 里芋の煮物 玉葱のおみそ汁 オレンジジュース	米飯 レーズンペストリーパン ブロッコリーサラダ 牛乳	ハンバーガー 元気ヨーグルト パンプキッククリームスープ	ペーパーロール かぼちゃのソテー 牛乳
昼	十五穀ご飯 さばの竜田揚げ オクラの青じそ豆腐 白菜とわかめのおみそ汁	冷やし中華 ぎょうざ チンゲン菜の和え物 杏仁豆腐	鮭とろろ丼 五目豆 ごぼうのおみそ汁 レモンゼリー	米飯 ミートローフ 野菜ソテー リブステーキ(パセリイラダ)	和風きのこオムライス キャベツの和風マヨ和え ほうれん草のスープ 洋梨	米飯 さごしの山椒焼き カリフラワーのゆず胡椒和え 薄くず汁	米飯 牛肉の大豆のトマト煮 コーンのソテー 小松菜のマスタードサラダ
夕	米飯 ポトフ ブロッコリーサラダ 野菜のバターソテー	米飯 ホキのきのこカレーあん 白菜のピーナツ和え カリフラワーの炒め物	米飯 酢豚 大根のナムル 白菜とツナの煮物	米飯 さわらのゴマ味噌焼き 高野豆腐の煮物 れんこん和風和え	米飯 マグロカツ だいこんと赤ピーマンの洋風なます じゃが芋の洋風煮	米飯 鶏肉と野菜の炒め物 かぶの卵あんかけ もやしの和え物	米飯 カレイのれんこん蒸し うの花 大根のボン酢和え
朝	平成30年07月30日(月)	平成30年07月31日(火)					
朝	ハチス トート&ミチヨコパン 元気ヨーグルト コンスープ	レモンフラワーパン ささみと野菜のソテー 牛乳					
昼	エビピラフ アジフライ 海草サラダ あさりのチャウダー	米飯 チャブチェ なすの和え物 豆腐のスープ					
夕	米飯 肉団子の旨煮 野菜のみそけんちん炒め チンゲン菜のわさび和え	米飯 さわらのしょうが焼き ブロッコリーの和え物 かぼちゃの甘煮					



●今月の行事食●
 ・7月7日(土)昼食 ……七夕
 ・7月11日(水)昼食 ……おたのしみメニュー
 ・7月20日(水)昼食 ……土用の丑の日

7月に入り、「うなぎ楽しみにしてるで!」と利用者さんから声をかけて下さいました。うなぎは、ビタミンAやB群を多く含み夏バテ予防になる食材です。しっかり食べて、夏を過ごしていただきたいと思います。先月のお楽しみメニューは、【ルーローパン】の方を提供しました。甘辛く炊いた豚ばらと温泉卵、野菜を丼に盛り付けたもので、「お肉柔らかいわ〜」「また食べたい!」と、利用者さんからもとても好評でした。
 (管理栄養士 山本)