

7月のメニュー

平成28年7月



	平成28年07月01日(金)	平成28年07月02日(土)	平成28年07月03日(日)				
朝	ハニーロール 鶏ささみのクリーム煮 牛乳	【温】ホットドッグ & コッパドッグ 牛乳	キャラメルリング ツナサラダ 牛乳				
昼	赤飯 イカのしそ天ぷら じゃがいもごまみそ和え とうふと野菜のくず汁	梅のさっぱり混ぜご飯(半量) かきあげそば(冷) 冬瓜のくず煮 トマトのごま和え	米飯 チーズハンバーグ ミモザサラダ シチュー				
夕	米飯 鶏肉の治部煮 いんげんとコーンの炒め物 パプリカの辛子和え	米飯 エビフライ&イカリリング もやしの加-オムレツ-炒め 大豆サラダ	米飯 たらの甘酢あんかけ れんこんの甘辛炒め 白菜の和え物				
	平成28年07月04日(月)	平成28年07月05日(火)	平成28年07月06日(水)	平成28年07月07日(木)	平成28年07月08日(金)	平成28年07月09日(土)	平成28年07月10日(日)
朝	おかずパン 元気ヨーグルト 豆乳バナナ	ミニパン きのこカリフラワーのソテー 牛乳	シュガーバターコッパ ツナサラダ 牛乳	米飯 味のり ひじきの煮物 うすあげのおみそ汁 フルーツジュース	おいものクリーム マカロニサラダ 牛乳	ツナ30g&ミニ山芋「ガーパソ」 ヨーグルト 豆乳バナナ	チョコチップメロンパン ほうれん草とベーコンのソテー 牛乳
昼	米飯 トマトとカレイの蒸し煮 野菜とハムのサラダ スープ餃子	十五穀ご飯 さばのねぎ味噌焼き じゃがいもの煮物 ブルーチェ(みかん)	コーンライス ハムステーキ シーザーサラダ 野菜スープ	七夕そうめん かぼちゃと枝豆のかきあげ かりわりの甘酢和え すいか	米飯 スパニッシュオムレツ いかマリネ マカロニスープ	ゆかりご飯(半量) お好み焼き はりはり漬け バナナ	米飯 カニコロック盛り合わせ かぼちゃのソテー びわ
夕	豚丼 レンコンのマヨサラダ もやしのポン酢和え かぼちゃのおみそ汁	米飯 ひじき入り豆腐ハンバーグ かぼちゃの含め煮 白菜ときゅうりの酢の物	海鮮しらすご飯 かぼちゃとなすの含め煮 焼き厚揚げおろしソース オレンジ	米飯 あじのムニエルトマトソース 野菜ソテー ビーンズサラダ	だいきん菜飯 さわらの西京漬け れんこんと根菜の甘辛炒め 白菜の和え物	十五穀ご飯 鶏のきじ焼き さつまいもと豚肉の煮物 三度豆の白和え	米飯 高野豆腐のはさみ揚げ煮 野菜のみそけんちん炒め 小松菜のわさび和え
	平成28年07月11日(月)	平成28年07月12日(火)	平成28年07月13日(水)	平成28年07月14日(木)	平成28年07月15日(金)	平成28年07月16日(土)	平成28年07月17日(日)
朝	【温】イグトースト&ミニチョコ食パン 元気ヨーグルト 豆乳バナナ	ロールパン 野菜のスープ煮 牛乳	シュガーバターコッパ 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 バナナ豆乳	北海道ミルクパソ 野菜のトマト煮 牛乳	【温】照り焼きチキンバーガー 元気ヨーグルト 牛乳	ミニチョコ食パン コーンソテー 牛乳
昼	米飯 豚肉のみそ生姜焼き オクラとろろ豆腐 かきたま汁	鮭とろろ丼 五目豆 ごぼうのおみそ汁 りんご	夏野菜カレー 白菜とりんごの塩もみサラダ 福神漬 ブルーチェ(いちご)	米飯 クリスピーから揚げ ハンサンスウ 春菊のお吸いもの	米飯 さわらの韓国風照り焼き けんちん炒め もやしのナムル	米飯 白菜マーボー炒め なすのオペラ 生姜和え	米飯 さばの中華風みそ煮 ほうれん草のくるみみそ和え 大学いも
夕	米飯 たらのから揚げ五目あんかけ 人参の金平 青菜のりりし	米飯 チキンのトマト煮 ひじきのサラダ ほうれん草のソテー	米飯 鮭のにんにくマヨ焼き わかめのおひたし 菜の花のおみそ汁	米飯 かじきのチリソース炒め だいきんの信田煮 白菜のコールスロー	焼肉丼 小松菜のザーサイ炒め やまいもの乙女和え はんぺんのお吸いもの	米飯 ホキの揚げ煮 青菜のミニ炒め 大根のキムチ和え	米飯 とんべい なすとピーマンの煮物 かりわりの和えもの
	平成28年07月18日(月)	平成28年07月19日(火)	平成28年07月20日(水)	平成28年07月21日(木)	平成28年07月22日(金)	平成28年07月23日(土)	平成28年07月24日(日)
朝	【温】フレンチトースト マカロニサラダ ヤクルト	ミルクパソ ベーコンと野菜ソテー 牛乳	チョコ-モト「パソ」 ほうれん草とベーコンのソテー 牛乳	米飯 もろみみそ 切干大根の煮物 玉葱のおみそ汁 ヨーグルト	ぶどうパン ブロッコリーサラダ 牛乳	【温】ハンバーガー 元気ヨーグルト 豆乳バナナ	ミルク「バターコッパ」 かぼちゃのソテー 牛乳
昼	麦飯 かれのい梅ソースかけ オクラの青じそ豆腐 白菜のおみそ汁	シンガポールチキンライス ひじきのマリネサラダ だいきんとセロリのスープ ブドウゼリー	米飯 豚肉とチンゲン菜の旨煮 もやしのおろし和え さといものおみそ汁	和風カレー 即席ピクルス トマト豆腐 りんごヨーグルト	梅じそごはん(半量) (冷)山かけそば 酢の物 メロン	米飯 ポトフ 豆腐ステーキ 春菊の和え物	米飯 夫ぶら盛り合わせ 青菜のゆず和え たけのこ豆腐のおみそ汁
夕	きのご飯 鶏肉の照り焼き ピリ辛炒め はりはり漬け	米飯 さばのきのこカレーあん そばサラダ とろろ昆布のお吸いもの	米飯 さけのとろろ焼き じゃがいものたらこ炒め 春菊の和え物	米飯 マグロのフライ たまご焼き 春雨の酢の物	米飯 酢豚 さつまいものポテトサラダ なすのおみそ汁	ひじき御飯 さんまの深味干し 白菜のりりし和え 洋なし	中華丼 つくねと大根の旨煮 オクラのおかか和え 桃ゼリー
	平成28年07月25日(月)	平成28年07月26日(火)	平成28年07月27日(水)	平成28年07月28日(木)	平成28年07月29日(金)	平成28年07月30日(土)	平成28年07月31日(日)
朝	【温】フルーツトースト&ミニチョコパソ 元気ヨーグルト 豆乳バナナ	食パン(ハチマツ&マーガリン) ささみと野菜のソテー 牛乳	キャラメルリング 野菜のスープ煮 牛乳	米飯 えびみそ かんぴょうの煮物 ほうれん草のおみそ汁 ミックスフルーツジュース	チョコチップ「ミルクパソ」 ツナサラダ 牛乳	【温】ホットドッグ & ミニチーズロール 元気ヨーグルト 豆乳バナナ	ホワイトミルクパソ かぼちゃサラダ 牛乳
昼	米飯 和風照り焼きハンバーグ ナムル 洋梨	枝豆ごはん 鶏肉の塩麹からあげ なすのみそ炒め 抹茶ロールケーキ(バナナアイス)	麦飯 みそかつ 小松菜の卵とじ りんご	十五穀ご飯 さばのカレー竜田揚げ かりわりの和え物 しめじのおみそ汁	カレーピラフ ボークビーンズ 卵サラダ バナナ	うな丼 筑前煮 ほうれん草のお吸いもの びわ	十五穀ご飯 めかじきの幽庵焼き キャベツとしらすの和え物 白桃
夕	麦飯 塩鮭 キャベツの塩昆布和え 豆腐のおみそ汁	米飯 白身魚のムニエルトマトソース レタスとりんごのサラダ あさりのチャウダー	米飯 塩さばレモンだれ 青菜のお浸し 豆腐とワカメのおみそ汁	米飯 塩こうじのホイコーロー 菜の花としめじの和え物 たまごにらのスープ	米飯 たらの和風マヨネーズ焼き 炒り豆腐 もやしの和え物	米飯 鶏のピカタ 大根と油揚げの煮物 白菜の和え物	ピラフ 鶏肉のマスタード焼き 海草サラダ 大豆のスープ

●今月の行事食●

- ・7月6日(水) 昼食 お楽しみメニュー
- ・7月30日(土) 昼食 土用丑の日

7月になると、利用者さん自ら「栄養士さん、うなぎ頼むで!!」と声をかけて下さいます。お陰で、毎年忘れずに土用丑の日にうなぎを提供できます。梅雨から施設では風邪が流行ったので、うなぎパワーで体力回復を願います。(管理栄養士 枝津)