



2022 JULY

令和4年

献立表

日 月 火 水 木 金 土

| | | | | | | |
|--|--|---|--|---|---|---|
| | | | | | 1日 | 2日 |
| | | | | | パン パンプキンスープ 野菜のソテー マカロニサラダ ジャム 牛乳 牛丼 ミートコロケ みょうが入り酢の物 桃のゼリー 味噌汁 | 雑炊 ししゃも 和え物 漬物 ヤクルト 御飯 白身魚の生姜煮 付け合わせ 肉じゃが風 和え物 漬物 お吸い物 |
| | | | | | 御飯 さばの竜田揚げ 付け合わせ きんぴらレンコン ポンス和え 漬物 お吸い物 | 御飯 鶏肉の梅しそ焼き 付け合わせ 切干大根の炒め煮 かに風味和え 煮豆 味噌汁 |
| 3日 | 4日 | 5日 | 6日 | 7日 | 8日 | 9日 |
| 朝 御飯 味噌汁 高野の含め煮 和え物 漬物 牛乳 | 御飯 味噌汁 うの花 和え物 ふりかけ 牛乳 | パン コーンポタージュ オムレツ ポテトサラダ ジャム 牛乳 | 雑炊 はんぺんの卵とじ 和え物 漬物 ヤクルト | 御飯 味噌汁 含め煮 和え物 漬物 牛乳 | パン パンプキンスープ ハムと野菜のソテー 豆サラダ ジャム 牛乳 | 雑炊 高野たまご巻のあんかけ 和え物 漬物 ヤクルト |
| 昼 カレー風味ピラフ はんぺんのフライ 大根と貝柱のサラダ 青りんごゼリー ワンタンスープ | きしめん(温) だし おにぎり 冷奴 しらす和え フルーツポンチ | 御飯 豚肉の生姜焼き 付け合わせ かぶの海老あんかけ 錦糸かけ 煮豆 味噌汁 | マーボー丼 春巻 スパゲティーサラダ フルーツ かきたま汁 | <松花堂弁当> ちらし寿司 くわ焼き 天ぷら 天つゆ 焼きなす ポテトサラダ 茶碗蒸し 七夕ゼリー お吸い物 | そうめん(冷) つゆ おにぎり ホタテフライ 白菜の和え物 フルーツ | 御飯 牛肉と野菜の中華炒め 豆腐のとろろかけ しらす和え フルーツ 味噌汁 |
| 夕 御飯 さばの塩焼き 付け合わせ れんこんの味噌炒め お浸し 漬物 お吸い物 | 御飯 さわらのもろみ焼き 付け合わせ そぼろ煮 梅肉和え 漬物 かきたま汁 | ひじき御飯 ぶりの幽庵焼き 付け合わせ ソテー 酢味噌和え フルーツ お吸い物 | 御飯 白身魚のレモン蒸し 里芋とひじき煮物 もやしの生姜醤油和え 煮豆 味噌汁 | 御飯 八宝菜 餃子 春雨の酢の物 漬物 中華スープ | 御飯 つくねの照り焼き 付け合わせ 含め煮 しらたきの真砂和え 漬物 味噌汁 | 御飯 さばの塩焼き 付け合わせ 酢の物 肉じゃが 漬物 お吸い物 |
| 10日 | 11日 | 12日 | 13日 | 14日 | 15日 | 16日 |
| 朝 御飯 味噌汁 切干大根煮 和え物 ふりかけ 牛乳 | 御飯 味噌汁 炒り豆腐 おかか和え ふりかけ 牛乳 | パン コンソメスープ オムレツ ポテトサラダ ジャム 牛乳 | 雑炊 ししゃも 和え物 漬物 ヤクルト | 御飯 味噌汁 含め煮 和え物 ふりかけ 牛乳 | パン コーンポタージュ 野菜のソテー マカロニサラダ ジャム 牛乳 | 雑炊 魚の塩焼き お浸し 漬物 ヤクルト |
| 昼 御飯 あじのマヨネーズ焼き 付け合わせ 南瓜のそぼろ煮 白和え ぶどうゼリー 味噌汁 | 御飯 さばのみそ煮 付け合わせ ひじきの煮物 和え物 漬物 お吸い物 | ★祭りめぐり なるこ餅 ピーマンソテー 土佐酢和え 南国ゆずパイゼリー どろめ汁風 | 御飯 野菜炒め 茄子の揚げ浸し 菜種和え 漬物 味噌汁 | ぶっかけとろろそば(冷) おにぎり コロケ おかか和え オレンジゼリー | 三色丼 磯香フライ 焼きなす 漬物 お吸い物 | 御飯 豚肉の柳川風 ジャーマンポテト ツナ和え 漬物 味噌汁 |
| 夕 御飯 揚鶏の香味ソースかけ 付け合わせ レンコンとがんもの煮物 なます 漬物 お吸い物 | 御飯 鶏肉の南蛮漬 きんぴらレンコン 南瓜サラダ フルーツ 味噌汁 | 御飯 さわらの和風ムニエル 付け合わせ じゃこじゃが 中華和え 漬物 お吸い物 | 菜飯 白身魚の梅煮 付け合わせ しめじと糸こんにゃくの卵とじ 酢味噌和え 煮豆 お吸い物 | 御飯 鶏肉の照り焼き 付け合わせ 南瓜の含め煮 もずくの生姜酢 漬物 お吸い物 | 御飯 豆腐とれんこんのつくね焼き 付け合わせ いかと里芋の煮物 もやしの生姜醤油和え 煮豆 味噌汁 | 御飯 白身魚の生姜煮 付け合わせ 野菜炒め 酢の物 フルーツ お吸い物 |
| 17日 | 18日 海の日 | 19日 | 20日 | 21日 | 22日 | 23日 |
| 朝 御飯 味噌汁 高野の含め煮 和え物 ふりかけ 牛乳 | 御飯 味噌汁 うの花 和え物 (のりたま) 牛乳 | パン コンソメスープ スクランブルエッグ 南瓜サラダ ジャム 牛乳 | 雑炊 高野たまご巻のあんかけ 和え物 漬物 ヤクルト | 御飯 味噌汁 含め煮 和え物 味噌汁 味のり 牛乳 | パン コンソメスープ オムレツ 豆サラダ ジャム 牛乳 | 雑炊 ししゃも 和え物 漬物 ヤクルト |
| 昼 御飯 さばの塩焼き 付け合わせ(大根) ピーマンソテー なめたけ和え 煮豆 味噌汁 | ハヤシライス エビフライ マカロニサラダ ピーチゼリー わかめスープ | 流しそうめん つゆ おにぎり かき揚げとちくわの磯辺揚げ フルーツ | 御飯 豚肉の生姜焼き 付け合わせ 里芋の煮物 白和え 漬物 わかめスープ | 御飯 たらの磯辺揚げ 付け合わせ 卵とじ ごま和え 漬物 味噌汁 | 焼きそば おにぎり ナムル ぶどうゼリー ワンタンスープ | うな井 ごま和え 漬物 お吸い物 |
| 夕 御飯 牛肉の南部焼き 付け合わせ 卵とじ ひじきの白和え 漬物 お吸い物 | 御飯 あじの南蛮漬 そぼろ煮 ピーナツ和え 漬物 味噌汁 | 御飯 豚肉の香草焼き 付け合わせ 筑前煮 春雨の酢の物 煮豆 味噌汁 | 御飯 赤魚のおろし煮 付け合わせ レンコンのきんぴら 和え物 漬物 お吸い物 | 十五穀米御飯 鶏肉のもろみ焼き 付け合わせ じゃこじゃが なます フルーツ お吸い物 | 御飯 さけの青のりピカタ 付け合わせ ふるふき大根 南瓜サラダ 漬物 お吸い物 | <バイキング> お祝い |
| 24日 | 25日 | 26日 | 27日 | 28日 | 29日 | 30日 |
| 朝 御飯 味噌汁 ひじきの煮物 和え物 味噌汁 味のり 牛乳 | 御飯 味噌汁 炒り豆腐 和え物 ふりかけ 牛乳 | パン コーンポタージュ ベーコンと野菜のソテー ポテトサラダ ジャム 牛乳 | 雑炊 はんぺんの卵とじ 和え物 漬物 ヤクルト | 御飯 味噌汁 切干大根煮 おかか和え ふりかけ 牛乳 | パン パンプキンスープ オムレツ マカロニサラダ ジャム 牛乳 | 雑炊 ししゃも 和え物 漬物 ヤクルト |
| 昼 御飯 八宝菜 磯辺揚げ豆腐 中華風和え 漬物 わかめスープ | 冷やしぶっかけうどん おにぎり はんぺんフライ 梅肉和え マスカットゼリー | 御飯 さばのグリソンスかけ 付け合わせ 豆そぼろの炒り煮 菜種和え 煮豆 お吸い物 | カレーライス 漬物 ブロッコリーのヘルシ-サラダ コロケ 杏仁フルーツ | 御飯 松風焼き 付け合わせ ジャーマンポテト なます 煮豆 お吸い物 | 冷やし中華 おにぎり 春巻き ナムル フルーツ | 御飯 海老のさつま揚げ風 付け合わせ 切干大根の炒め煮 ゆかり和え フルーツ お吸い物 |
| 夕 御飯 白身魚の長芋蒸し レンコンと角揚げの煮物 酢の物 煮豆 味噌汁 | 御飯 あじのマスタード焼き 付け合わせ 切干大根の炒め煮 もずくの生姜酢 漬物 お吸い物 | 御飯 牛肉の南部焼き 付け合わせ 糸こんにゃくの炒り煮 和え物 漬物 味噌汁 | 御飯 鶏肉の唐揚げ 付け合わせ 筑前煮 中華風和え物 フルーツ 味噌汁 | 御飯 ぶりの幽庵焼き 付け合わせ いか大根 ごま和え 漬物 味噌汁 | 菜飯 さけのバター醤油焼き 付け合わせ しらたきの真砂和え 金平ごぼう 漬物 味噌汁 | 御飯 豚肉と野菜のみそ炒め しめじと糸こんにゃくの卵とじ 酢の物 漬物 味噌汁 |

| |
|---|
| 朝 御飯 味噌汁 高野の含め煮 和え物 味噌汁 味のり 牛乳 |
| 昼 御飯 さばの塩焼き 付け合わせ(大根おろし) 肉じゃが 白和え 漬物 味噌汁 |
| 夕 御飯 チキン南蛮(タルタルソースかけ) 付け合わせ 南瓜の含め煮 もずくの生姜酢 煮豆 お吸い物 |

MEMO

都合により、やむを得ずメニュー内容を変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承ください。