

2024年07月01日(月) ~ 2024年07月15日(月)

常食

献立表

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)					
朝	味噌汁(里芋・うずまき麩) 半熟オムレツ (明太風味)ごはんに合うソース ソファール(レモン)	味噌汁(小松菜・玉葱) 信田巻き (たまご)ふりかけ ソファールプレーン	味噌汁(大根・うず揚げ) さば塩焼き 旅行の友 ソファール(レモン)	味噌汁(きやべつ・人参) フランクフルト (たらこ)ふりかけ ソファールプレーン	味噌汁(里芋・あおさ海苔) 赤魚みりん焼き ゆかり ソファール(レモン)	味噌汁(なす・おつゆ麩) やわらかチキン照焼風 利尻ふりかけ ソファールプレーン	味噌汁(玉葱・生揚げ) スクランブルエッグ ヘム鉄のり佃煮 ソファールプレーン	味噌汁(じゃがいも・わかめ) ウィンナーソーテー (のりごま)ふりかけ ソファール(レモン)					
昼	鯖(サハ)の味噌煮 添え(青梗菜) 梅菜和え(キャベツ) 冬瓜くず煮 氷室まんじゅう	ポークソテー おろしソース 添え(ズッキーニ) 拌三絲(ハンサンスー・ハム) 中華スープ(白菜) 芋ようかん	サンドイッチ サツマイモのツナサラダ コンソメスープ コーヒー牛乳	かおりご飯 醤油焼き(金目鯛) 添え(ししとう) ピーナツ和え(いんげん) 清し汁(冬瓜・昆布) 抹茶ようかん	冷素麺 ミニシューマイ フルーツゼリー	豆腐ハンバーグ和風ソース 添え(ししとう) ブロッコリーのごまドレ和え 味噌汁(青梗菜・豆腐) オレンジ	鯖の酒蒸し 添え(人参甘煮) 納豆 里芋煮 ぶどうムース	ちらし寿司 わさび和え(おくら) 煮付け(七夕風) 天の川ゼリー					
夕	焼き鳥(ねぎま)風 冷奴 ニラ玉スープ	シーフードカレー きのこのバターソーテー ゆかり和え(大根)	鶏の黒胡椒ダレ 添え(アスパラ) きのこのバターソーテー ゆかり和え(大根)	麻婆茄子 豆腐椀 もやしナムル	鯖の塩麹揚げ 添え(卸し) 豆腐椀 もやしナムル	鶏の味噌マスタドがけ 添え(赤パプリカ) フレンチドレッシング和え ほうれん草の煮浸し	フルーサーのパン粉焼き 添え(赤パプリカ) フレンチドレッシング和え ほうれん草の煮浸し	豚肉と豆腐のうま煮 辛子マヨ和え(小松菜) じゃががたらこ炒め	竹輪チヌ磯辺揚げ 辛子マヨ和え(小松菜) じゃががたらこ炒め	かれいの漬け焼き 添え(アスパラ) 白菜の甘酢和え ソーメンチャンプルー	青根肉絲(チンジャオロース) 清し汁(ふかし葱) ピーナツ和え(もやし)	生姜煮(ルルーサ) 添え(大根) いんげんのツナ和え 長いものバター炒め	
	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)						
朝	味噌汁(サツマイモ・人参・葱) 厚焼き卵 (かつお)ふりかけ ソファールプレーン	味噌汁(ホウレンソウ・さつま揚げ) 赤魚みりん焼き のり佃煮 ソファール(レモン)	味噌汁(生揚げ・白菜) やわらかあげのあんかけ(和) (卵風味)ごはんに合うソース ソファールプレーン	味噌汁(南瓜・玉葱) ウィンナーソーテー たいみそ ソファール(レモン)	味噌汁(うず揚げ・茄子) 大豆と野菜のカレー煮 (たらこ)ふりかけ ソファールプレーン	味噌汁(里芋・小松菜・人参) さば塩焼き 利尻ふりかけ ソファールプレーン	味噌汁(大根・おつゆ麩) ウィンナーソーテー (たまご)ふりかけ ソファール(レモン)						
昼	チキンチヤップ 炒め 青梗菜ナムル コンソメ煮(ジャガイモ) メロンムース	豆乳ロール いちご&マーガリン 鯖のイタリア風 添え(インゲンラッセ) ブロッコリーのサラダ かきたまスープ	豚丼 辛子和え(菜の花) 清し汁(マツタケ麩) 手作りいちごプリン	肉そば 青じそドレッシング和え フルーツゼリー(マスカット)	鶏すき風煮 味噌マヨ和え(もやし) 温泉卵 キウイ	肉団子の甘辛ダレがらめ 添え(ズッキーニ) 梅肉和え(オクラ) 煮付け(けんちん・冬瓜) マンゴー	肉野菜炒め 青梗菜ナムル かき玉汁 行事食和菓子						
夕	鮭のソテーマヨソースがけ 添え(ズッキーニ) パンハンジーソース和え(茹で) 味噌汁(エノキ・茄子)	揚鶏ピーナツがらめ 添え(ズッキーニ) パンハンジーソース和え(茹で) 味噌汁(エノキ・茄子)	手作りキャベツジュウマイ 添え(青梗菜) 中華ドレッシング和え(キャベツ) ひじき炒り煮	金目鯛の漬け焼き 添え(青梗菜) 中華ドレッシング和え(キャベツ) ひじき炒り煮	えび団子 添え(ししとう) 人参卵炒め ゴボウサラダ	鶏肉のガーリックソテー 添え(ししとう) 人参卵炒め ゴボウサラダ	チキン南蛮 添え(アスパラ) 胡麻豆腐(醤油) 菜の花バター炒め	ワカメフライ(茹でカマ・イカリ・ムシ) 添え(アスパラ) 胡麻豆腐(醤油) 菜の花バター炒め	シイタケのコンソメソースがけ 添え(粉吹草) とろろ昆布和え(法蓮草) ワカメスープ	赤魚の漬け焼きチーズのせ 添え(アスパラ) 卵豆腐 コンニャク炒り煮	サゴシの照り焼き 添え(赤パプリカ) ゴマドレッシング和え(茹で) 蒸しカボチャ(バター)		

選択食のある日は、左がA献立、右がB献立です。
都合により献立を変更させて頂く場合があります。