







# 7月の献立スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			生姜ごはん 赤魚の煮つけ 里芋のとぼろ煮 ほうれん草の磯和え 味噌汁	かけそば かき揚げ 果物 酢の物 煮豆	ご飯 肉団子のもち米蒸し スタッフエントウのサラダ 大根の塩昆布和え 味噌汁	玉子丼 焼きナス 若芽と胡瓜の和え物 果物 味噌汁
			コーヒーゼリー	バームクーヘン	ブルーベリームース	ふんわりスフレ
5	6	7	8	9	10	11
ご飯 お豆腐グラタン きんぴら もやしの和え物 味噌汁	夏野菜カレー イタリアンサラダ スタッフドエッグ 果物・福神漬 味噌汁	七夕ちらし 炊き合わせ 酢の物 果物 清し汁	ご飯 厚揚げと茄子の挽肉炒め 冬瓜の生姜あんかけ ブロッコリーサラダ 味噌汁	ご飯 チンジャオロース ひじきの煮物 トマトサラダ 春雨スープ	チキンライス トロトロ玉子 温野菜サラダ 果物 コンソメスープ	ご飯 冷やししゃぶしゃぶ キャベツとツナのさっと煮 根菜のサラダ 味噌汁
小倉ミルクゼリー	どら焼き	オレンジゼリー	フークレエ	ピーチゼリー	シャーベット	水まんじゅう
12	13	14	15	16	17	18
ご飯 ミルフィーユかつ 切干の煮物 トマトサラダ 味噌汁	ご飯 豆腐ハンバーグ 南瓜の甘煮 ピーマンのおかか和え 味噌汁	ご飯 鶏肉の梅みそだれかけ 蓮根の甘辛煮 オクラの和え物 味噌汁	ご飯 ジャーマンポテト ひじきと豆腐のサラダ 煮豆 味噌汁	カレーピラフ サラダ スクランブルエッグ フルーツポンチ 味噌汁	ご飯 麻婆豆腐 ブロッコリーの蟹あん 若芽サラダ 春雨スープ	ご飯 コロッケ 豆腐サラダ モスク酢 味噌汁
北海道チーズケーキ	豆乳プリン	ホットケーキ	ミルクくずもち	桃山	豆抹茶寒	ドーナツ
19	20	21	22	23	24	25
ご飯 千草焼き マカロニサラダ 酢の物 味噌汁	ゆかいごはん 鯖の葱味噌焼き 厚揚げの含め煮 紅白なます 味噌汁	ご飯 肉豆腐 蓮根サラダ 青菜の辛子和え 味噌汁	ご飯 蒸し鶏の香味たれ 南瓜の田舎煮 グリーンサラダ 味噌汁	ご飯 鯖の中華あんかけ 冷や奴 インゲンの胡麻あえ 味噌汁	わかめご飯 魚の煮つけ 冬瓜のとぼろ煮 青菜の柚子和え 味噌汁	ご飯 鯖の味噌煮 がんもどきの煮物 長芋の梅和え 味噌汁
みかん寒天	マーラカオ	黒蜜寒	パウンドケーキ	フルーツババロア	人形焼き	みかんゼリー
26	27	28	29	30	31	
ゆかいご飯 鮭の和風あんかけ ニラと卵の炒め物 白和え 味噌汁	ご飯 チキン南蛮 南瓜サラダ 漬物 中華スープ	ご飯 魚のムニエル 夏野菜のトマト煮 スパゲティサラダ 味噌汁	わかめご飯 五目厚焼き玉子 里芋の含め煮 青菜としめじの和え物 味噌汁	ご飯 ミックスフライ さっぱりサラダ 果物 コンソメスープ	冷やし中華 エビ焼売 青菜の炒め物 果物 中華スープ	
カステラ	杏仁豆腐	茶まんじゅう	水ようかん	ミニロールケーキ	ズウゼリー	

メニューについては、当日の材料の仕入れ状況等により変更になる事があります。ご了承ください。

※食事は、毎日厨房で手作りしてます。栄養バランスも整っております。

## 前月(6月)の人気メニューの紹介

かき揚げ



あじさい

