

2023年07月 月間献立表

(常食(特養))

日曜日		月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日									
朝		朝		朝		朝		朝		朝		1日									
昼		昼		昼		昼		昼		昼		米飯 バック牛乳 味噌汁(大根葉) スクランブルエッグ もろみ									
夕		夕		夕		夕		夕		夕		赤飯 かき玉汁 牛肉のねぎ塩焼き フルーツ(メロン) かぼちゃの高菜炒め オクラのなめ茸和え									
2日		3日		4日		5日		6日		7日		8日									
朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(白菜) チンゲン菜のソテー ふりかけ(たまご)	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(もやし) 五目玉子焼 ひきわり納豆	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(厚揚げ) きんぴらごぼう(特) 鮭フレーク	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(大根葉) 大豆の煮物 梅干し	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(ナス) キャベツのコンソメ煮 もろみ	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(さつま芋) アスパラのベーコンソテー たいみそ	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(人参) 塩鮭(朝) たいみ煮	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(白菜) アスパラのベーコンソテー たいみそ	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(人参) 塩鮭(朝) たいみ煮	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(人参) 塩鮭(朝) たいみ煮		
昼	麦ご飯170g 拌三絲 魚のマヨネーズ焼き 吸い物(かまぼこ) 付)オクラ 黒ゴマプリン キャベツの甘辛味噌炒め	昼	米飯 オクラのゆず和え 豚肉のソース煮 あおさ汁 付)ししとう フルーツ(甘夏缶) ワケウソとソテーの炒煮	昼	米飯 トマトのサラダ 魚の生姜煮 味噌汁(巻き麩) 付)かぼちゃ 抹茶パバロア E1とワケウソ菜の炒め	昼	米飯 プロッコリーのドレ和え 鶏肉の塩こうじソテー コンソメスープ 付)オクラ フルーツ(バナナ) 白菜の煮物	昼	米飯 加わりのE1マヨ和え 魚のムニエル けんちん汁 付)ジャージャーポト 煮豆(うずら豆) ゴーヤチャンプルー	昼	米飯 茶碗蒸し 天ぷら盛り合わせ フルーツ(すいか) 冬瓜としんじょの煮物 かっぱ漬	昼	米飯 親子丼 杏仁豆腐 オクラのなめ茸和え 高菜漬 味噌汁(もやし)	昼	米飯 五穀ご飯170g プリン 鶏肉のおろし煮 ワケウソ菜の炒め ところてん	昼	米飯 加わりのマヨ和え 鶏肉のおろし煮 ワケウソ菜の炒め ところてん	昼	米飯 加わりのマヨ和え 鶏肉のおろし煮 ワケウソ菜の炒め ところてん	昼	米飯 加わりのマヨ和え 鶏肉のおろし煮 ワケウソ菜の炒め ところてん
夕	米飯 つぼ漬 鶏肉のタンダーン焼き フルーツ(りんご) 付)ワケウソ菜ミックス プロッコリーの加あんかけ	夕	米飯 冷やっこ 魚の塩こうじ焼き 梅ゼリー 付)花人参 牛肉と春雨の中華炒め	夕	米飯 フルーツ(黄桃缶) 牛肉の焼肉風 なすの磯辺煮 ほうれん草のワケ和え	夕	米飯 わらびのお浸し 魚の塩焼き 青りんごゼリー 付)大根・レモン 冬瓜の加塩あんかけ	夕	米飯 フルーツ(オレンジ) 豚肉とワケウソのソテー さつま芋の煮物 小松菜のゆかり和え	夕	米飯 プリン 五穀ご飯170g 鶏肉のおろし煮 ワケウソ菜の炒め ところてん	夕	米飯 加わりのマヨ和え 鶏肉のおろし煮 ワケウソ菜の炒め ところてん	夕	米飯 加わりのマヨ和え 鶏肉のおろし煮 ワケウソ菜の炒め ところてん	夕	米飯 加わりのマヨ和え 鶏肉のおろし煮 ワケウソ菜の炒め ところてん	夕	米飯 加わりのマヨ和え 鶏肉のおろし煮 ワケウソ菜の炒め ところてん		
9日		10日		11日		12日		13日		14日		15日									
朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(おつゆ麩) ほうれん草のソテー ふりかけ(おかか)	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(油揚げ) いわしのかつお煮 ひきわり納豆	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(玉葱) 目玉焼き 鮭フレーク	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(もやし) さつま揚げの煮物 梅干し	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(しめじ) キャベツのソテー のり佃煮	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(さつま芋) 鳴門煮 もろみ	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(えのき) スクランブルエッグ たいみそ	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(えのき) スクランブルエッグ たいみそ	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(えのき) スクランブルエッグ たいみそ	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(えのき) スクランブルエッグ たいみそ		
昼	米飯 桜大根漬 白身魚のステーキ 焼き キャベツのスープ 付)ワケウソ菜ミックス フルーツ(りんご) ピーマンのトマト煮	昼	米飯 中華春雨スープ 豚肉の青しそ炒め ストロベリーパバロア なすのひき肉あん もやしのナムル	昼	米飯 冷やしうどん梅風味 南瓜の煮物 フルーツ(すいか)	昼	米飯 もずくスープ 牛肉と大根の煮物 梅ゼリー E1とワケウソ菜の炒め 白菜のピーナツ和え	昼	米飯 ほうれん草の山吹和え 白身魚の幽庵焼き 味噌汁(かぼちゃ) 付)ワケウソ菜ミックス フルーツ(バナナ) ちくわといんげんの煮	昼	米飯 トマトのサラダ チキン南蛮 味噌汁(白菜) 付)玉葱のソテー バインゼリー なめらかこうや	昼	米飯 小松菜のA-エンド和え 魚のレモン焼き わかめスープ 付)もやしのソテー フルーツ(甘夏缶) 冬瓜と海老の煮物	昼	米飯 小松菜のA-エンド和え 魚のレモン焼き わかめスープ 付)もやしのソテー フルーツ(甘夏缶) 冬瓜と海老の煮物	昼	米飯 小松菜のA-エンド和え 魚のレモン焼き わかめスープ 付)もやしのソテー フルーツ(甘夏缶) 冬瓜と海老の煮物	昼	米飯 小松菜のA-エンド和え 魚のレモン焼き わかめスープ 付)もやしのソテー フルーツ(甘夏缶) 冬瓜と海老の煮物		
夕	米飯 野菜たっぷりゼリー 牛肉の塩だれ炒め 野菜のひろうす 刺身こんにやく	夕	米飯 青梗菜の塩昆布和え 魚の味噌煮 フルーツ(みかん缶) 付)絹さや レバニラ炒め	夕	米飯 柚子白菜 鶏肉の生姜焼き コーヒーゼリー 付)オクラ プロッコリー炒め	夕	米飯 加加と胡瓜の酢の物 魚の蒲焼き フルーツ(白桃缶) 付)ジャージャーポト なすの炒め煮	夕	米飯 カレーライス 魚の蒲焼き レタスサラダ 付)ジャージャーポト らっきょう漬 ヨーグルト	夕	米飯 フルーツ(洋梨缶) 魚の味噌野菜あんかけ ワケウソ菜のしらす炒め オクラのなめ茸和え	夕	米飯 冷やっこ 魚の味噌野菜あんかけ ワケウソ菜のしらす炒め オクラのなめ茸和え	夕	米飯 冷やっこ 魚の味噌野菜あんかけ ワケウソ菜のしらす炒め オクラのなめ茸和え	夕	米飯 冷やっこ 魚の味噌野菜あんかけ ワケウソ菜のしらす炒め オクラのなめ茸和え	夕	米飯 冷やっこ 魚の味噌野菜あんかけ ワケウソ菜のしらす炒め オクラのなめ茸和え		
16日		17日		18日		19日		20日		21日		22日									
朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(大根葉) 塩さば(特) ふりかけ(おかか)	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(玉葱) 五目玉子焼 ひきわり納豆	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(じゃがいも) 枝豆と豆腐のワケリ天 鮭フレーク	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(里芋) 大豆の煮物 梅干し	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(キャベツ) いわしの梅煮 たいみそ	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(かぼちゃ) いわしの梅煮 たいみそ	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(厚揚げ) いわしの梅煮 もろみ	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(厚揚げ) いわしの梅煮 もろみ	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(厚揚げ) いわしの梅煮 もろみ	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(厚揚げ) いわしの梅煮 もろみ		
昼	麦ご飯170g 吸い物(はんぺん) 牛肉の柳川風(特) フルーツ(オレンジ) E1とプロッコリーのマヨ炒め かっぱ漬	昼	米飯 ほうれん草のワケ和え 魚の照焼き 味噌汁(しめじ) 付)オクラ 水ようかん しゅうまい	昼	米飯 フルーツ(バナナ) かつ丼 アスパラのソテー キャベツのゆかり和え 味噌汁(白菜)	昼	米飯 もやしのピーナツ和え 赤だし汁(豆腐) 付)かぼちゃ ぶどうゼリー	昼	米飯 小松菜のシラス和え 牛肉のごま醤油煮 吸い物(かまぼこ) 付)花人参 フルーツ(黄桃缶) じゃが芋のバター醤油炒	昼	米飯 ミネストローネ 玉子サンド フルーツ(いちご) 季節のクレープ(特) あんぱん トマトと胡瓜のソテー	昼	米飯 味噌汁(白菜) チキン南蛮 付)玉葱のソテー なめらかこうや	昼	米飯 味噌汁(白菜) チキン南蛮 付)玉葱のソテー なめらかこうや	昼	米飯 味噌汁(白菜) チキン南蛮 付)玉葱のソテー なめらかこうや	昼	米飯 味噌汁(白菜) チキン南蛮 付)玉葱のソテー なめらかこうや		
夕	米飯 白菜の辛子和え 魚の梅煮 マスカットゼリー 付)花人参 ジャガイロの加-風味炒め	夕	米飯 フルーツ(りんご缶) 豆腐ハンバーグ アスパラの炒め 胡瓜とワケウソの酢の物	夕	米飯 加わりのナムル 魚の塩こうじ焼き 杏仁豆腐 付)ジャージャーポト れんこんのおかか煮特	夕	米飯 レタスと胡瓜の酢の物 鶏肉のトマトソース煮 フルーツ(バイン缶) 付)プロッコリー 春雨の中華炒め	夕	米飯 かつぱ漬 魚の塩焼き かぼちゃパバロア 付)大根・レモン 白菜の煮物	夕	米飯 フルーツ(すいか) 豚肉とワケウソのソテー プロッコリーの加あんかけ ほうれん草のおかか和	夕	米飯 フルーツ(すいか) 豚肉とワケウソのソテー プロッコリーの加あんかけ ほうれん草のおかか和	夕	米飯 フルーツ(すいか) 豚肉とワケウソのソテー プロッコリーの加あんかけ ほうれん草のおかか和	夕	米飯 フルーツ(すいか) 豚肉とワケウソのソテー プロッコリーの加あんかけ ほうれん草のおかか和				
23日		24日		25日		26日		27日		28日		29日									
朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(わかめ) 目玉焼き ふりかけ(たらこ)	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(もやし) 塩鮭(朝) ひきわり納豆	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(キャベツ) 厚焼き玉子 もろみ	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(なす) 細切り昆布の煮物 梅干し	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(玉葱) アスパラのクイナソテー のり佃煮	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(豆腐) 野菜入り厚揚げの煮物 鮭フレーク	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(豆腐) 野菜入り厚揚げの煮物 鮭フレーク	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(豆腐) 野菜入り厚揚げの煮物 鮭フレーク	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(豆腐) 野菜入り厚揚げの煮物 鮭フレーク				
昼	米飯 たくあん漬 魚の香味焼き 吸い物(けが外ワ) 付)ジャージャーポト ピーマンのおかか煮	昼	米飯 ハヤシライス レタスサラダ 福神漬 フルーツヨーグルト	昼	米飯 小松菜の塩昆布和え 魚のレモン焼き 味噌汁(さつま芋) 付)ジャージャーポト フルーツ(メロン)	昼	米飯 白菜のピーナツ和え 清まし汁(白昆布) 付)絹さや 煮豆(金時豆)	昼	米飯 ひじきのサラダ 魚の煮付 味噌汁(にんじん) 付)オクラ 味噌汁(抹茶) もやしのラー油炒め	昼	米飯 おにぎり(花むすび) 冷やし中華 なすの炒め煮 フルーツ(バナナ)	昼	米飯 小松菜のA-エンド和え 魚のマヨネーズ焼き 味噌汁(南瓜) 付)アスパラ・コーン 抹茶水ようかん けんちん煮	昼	米飯 小松菜のA-エンド和え 魚のマヨネーズ焼き 味噌汁(南瓜) 付)アスパラ・コーン 抹茶水ようかん けんちん煮	昼	米飯 小松菜のA-エンド和え 魚のマヨネーズ焼き 味噌汁(南瓜) 付)アスパラ・コーン 抹茶水ようかん けんちん煮				
夕	米飯 ふきのお浸し 豚肉の生姜焼き 黒ゴマプリン 付)アスパラ・コーン プロッコリーのマヨ炒め	夕	米飯 加わりのツナマヨ和え 魚のみそ焼き フルーツ(白桃缶) 付)いんげん チキンボールの酢豚風	夕	米飯 もずく酢 麦ご飯170g 野菜たっぷりゼリー 鶏肉の照り煮 付)ししとう スパゲティ炒め	夕	米飯 冷やっこ 魚のごま醤油煮 キャラメルプリン 付)花人参 ジャーマンポテト	夕	米飯 かつぱ漬 魚の塩焼き かぼちゃパバロア 付)大根・レモン 白菜の煮物	夕	米飯 フルーツ(すいか) 豚肉とワケウソのソテー プロッコリーの加あんかけ ほうれん草のおかか和	夕	米飯 フルーツ(すいか) 豚肉とワケウソのソテー プロッコリーの加あんかけ ほうれん草のおかか和	夕	米飯 フルーツ(すいか) 豚肉とワケウソのソテー プロッコリーの加あんかけ ほうれん草のおかか和	夕	米飯 フルーツ(すいか) 豚肉とワケウソのソテー プロッコリーの加あんかけ ほうれん草のおかか和				
30日		31日		メモ																	
朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(白菜) 塩さば(朝) ふりかけ(たらこ)	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(豆腐) スクランブルエッグ 納豆																		
昼	米飯 ところてん うなぎの蒲焼き 吸い物(華つつみ) 付)玉子焼き・オクラ フルーツ(黄桃缶) ワケウソ菜と天ぷらの煮	昼	米飯 納豆 魚のバター醤油焼き 豚汁 付)ワケウソ菜ミックス 梅ゼリー 白菜の煮物																		
夕	米飯 山芋おろし 鶏肉のタンダーン焼き 抹茶パバロア 付)ワケウソ菜ミックス	夕	米飯 フルーツ(洋梨缶) 肉じゃが もやしの加-風味炒め																		