

Monthly Menu 7月



	28(日)	29(月)	30(火)	1(水)	2(木)	3(金)	4(土)	
朝食	<p>※写真はイメージです</p> <p>海老とアボカドのトマトスパゲティ</p> <p>豚しゃぶ 梅しそだれ</p>			麦御飯 とろろ芋 海鮮団子と野菜の煮物 グリーンサラダ 味噌汁	パン ハムと野菜のソテー ブロッコリーのドレッシング和え ミルクカレースープ ヨーグルト	御飯 焼き豆腐と野菜の煮物 和風サラダ たいみそ 味噌汁	御飯 ウィンナーと野菜のソテー マカロニサラダ ふりかけ 味噌汁	
昼食				ハンバーグと玉子のロールパンサンド 南瓜のジャーマン炒め 盛合せサラダ コーンチャウダー フルーツ	御飯 ポークソテー デミグラスソース 野菜のトマト煮 サウザンサラダ コンソメスープ フルーツゼリー	親子丼 ビーフン炒め カリフラワーのボン酢和え 味噌汁 ヨーグルト	御飯 ヒレかつ 竹輪の煮物 大根のかおり和え 味噌汁 フルーツ	
おやつ				流しそうめん	牛乳ケーキ	水ようかん(芋)	黒糖ケーキ	
夕食	御飯 鶏もも肉の柚子胡椒焼き 茄子とピーマンの味噌炒め 煮豆 すまし汁	御飯 鯖の西京焼き 筑前煮 いんげんの柚子和え 味噌汁	御飯 ホキの香味焼き 卵の花 ほうれん草のなめ茸和え 味噌汁	御飯 鱈のタルタル焼き 冬瓜のクリーム煮 チキンサラダ コンソメスープ				
朝食	御飯 炒り卵 おろし和え 納豆 味噌汁	御飯 ツナじゃが コールスローサラダ 漬物 味噌汁	パン ミートボールと野菜のソテー 温野菜グラッセ コンソメスープ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 オムレツ 小松菜のおかか和え 味噌汁	パン 彩り野菜グリル フレンチサラダ ミルクスープ ヨーグルト	御飯 豆腐の野菜あんかけ オクラの味噌マヨ和え のり佃煮 味噌汁	御飯 卵と野菜の炒め物 シーザーサラダ ふりかけ 味噌汁	
昼食	御飯 鶏もも肉の治部煮 五目金平 二色浸し 味噌汁 フルーツ	御飯 鯖の塩焼き 根菜煮 いんげんの海苔和え 味噌汁 ヨーグルト	<p>特食</p>		御飯 白身魚のタルタルソース 大根の銀あんかけ 胡瓜の香味和え 味噌汁 フルーツ	御飯 ハヤシライス 茄子とピーマンのソテー 花野菜サラダ 野菜スープ ヨーグルト	御飯 豚肉の生姜焼き 五目大豆 ポテトサラダ 味噌汁 フルーツ	
おやつ	ブッセサンド	メープルケーキ	どらやき	オレンジケーキ	人形焼き	紅茶ケーキ		
夕食	御飯 照焼き豆腐ハンバーグ さつま揚げの煮物 胡瓜のゆかり和え 味噌汁	御飯 回鍋肉(ホイコウロウ) かに玉 ナムル 中華スープ	御飯 香草グリルチキン 野菜のチーズ焼き イタリアンサラダ ポタージュスープ	御飯 ホキのゆず西京焼き ほうれん草のお浸し 香の物 すまし汁	御飯 鶏もも肉のさっぱり梅しそ炒め 高野豆腐の煮物 白菜の柚子和え 味噌汁	御飯 真あじのみりん焼き 里芋の含め煮 キャベツの胡麻和え 味噌汁	御飯 鱈の生姜煮 炒り豆腐 青梗菜の辛子和え 味噌汁	
朝食	御飯 竹輪の煮物 ブロッコリーのおかか和え 納豆 味噌汁	御飯 あさりと野菜の炒め物 フレンチサラダ 漬物 味噌汁	パン スクランブルエッグ 胡瓜のドレッシング和え 野菜スープ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 ツナと野菜の炒め物 豆腐サラダ 味噌汁	パン ジャーマンポテト マカロニサラダ コンソメスープ ヨーグルト	御飯 オムレツ 温野菜サラダ うめびしお 味噌汁	御飯 豚肉と野菜の炒め物 千切り野菜サラダ ふりかけ 味噌汁	
昼食	御飯 鶏もも肉の葱味噌炒め 冷奴 ほうれん草のわさび和え すまし汁 ヨーグルト	御飯 鱈フライとコロケ がんもの煮物 オクラのボン酢和え 味噌汁 フルーツ	海老とベーコンのトマトスパゲティ ビーンズサラダ ポテトスープ フルーツゼリー	お赤飯 鱈の葱蒸し ほん酢 里芋の肉味噌がけ 香の物 すまし汁 フルーツ	御飯 鶏もも肉の塩麹唐揚げ 茄子の含め煮 白菜のしその実和え 味噌汁 フルーツ	<p>特食</p>		☆おすすめメニュー☆ わかめご飯 豚しゃぶ 梅しそだれ ゴーヤチャンプルー 夏野菜のごま和え 冬瓜のすり流し汁 フルーツゼリー
おやつ	ミルクプリン	水ようかん(抹茶)	フルーチェ	お誕生日ケーキ	カステラ	牛乳ケーキ	水ようかん(芋)	
夕食	御飯 白身魚のムニエル バター醤油 野菜のコンソメ煮 胡麻ドレサラダ マカロニ入りトマトスープ	御飯 厚揚げと牛肉の彩り炒め 冬瓜の煮物 青梗菜のお浸し 味噌汁	御飯 鶏もも肉の甘辛炒め ひじきの煮物 ブロッコリーのピーナッツ和え 味噌汁	御飯 豚肉のスタミナ炒め 大豆の煮物 小松菜のなめ茸和え 味噌汁	御飯 鯖の胡麻味噌焼き 厚揚げの煮物 ほうれん草のお浸し すまし汁	御飯 ホキの柚庵焼き 竹輪の甘辛炒め 胡瓜と若芽の酢の物 味噌汁	御飯 鱈の照焼き 南瓜の煮物 小松菜の辛子和え 味噌汁	
朝食	御飯 肉団子の煮物 ポテトサラダ 納豆 味噌汁	御飯 厚揚げと野菜の炒め物 和風サラダ 漬物 味噌汁	パン あさりと野菜のバター醤油ソテー シーザーサラダ コンソメスープ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 炒り卵 いんげんのサラダ 味噌汁	パン オムレツ ブロッコリーの胡麻サラダ コーンポタージュ ヨーグルト	御飯 ツナじゃが カリフラワーのドレッシング和え のり佃煮 味噌汁	御飯 ハムと野菜のソテー キャベツのチーズ和え ふりかけ 味噌汁	
昼食	御飯 麻婆豆腐 焼売 大根のザーサイ和え わかめスープ 杏仁豆腐	御飯 鶏もも肉の親子煮 野菜の焼き浸し 小松菜の胡麻和え 味噌汁 フルーツゼリー	ご当地メニュー【岩手】 盛岡風じゃじゃ麺 焼売 白菜の中華和え 中華スープ フルーツ	御飯 たらこのハニーマスタード焼き ほうれん草のソテー ミックスサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 豚肉の葱塩レモンだれ 車麩の煮物 キャベツのおかか和え 味噌汁 フルーツゼリー	アサリピラフ 白身魚フライ チキンサラダ クリームスープ フルーツ	御飯 鯖の竜田揚げ 蓮根金平 人参の真砂和え 味噌汁 ヨーグルト	
おやつ	抹茶ワッフル	カステラドーナツ	チョコプリン	バナナケーキ	抹茶ロールケーキ	パニラブッセ	チョコレートワッフル	
夕食	御飯 鱈の葱味噌焼き 鶏肉と蓮根の旨煮 香の物 すまし汁	御飯 白身魚のピカタ マカロニソテー バジル風味 ハムサラダ 野菜スープ	御飯 豚肉の香味炒め 香草焼き 白菜の青じそ和え 味噌汁	御飯 鶏もも肉の中華炒め 春巻き 胡瓜の香味和え 中華スープ	御飯 ホキのムニエル トマトソース グリル野菜 フレンチサラダ コンソメスープ	御飯 鶏もも肉の西京焼き 切干大根の煮物 いんげんの錦糸和え すまし汁	御飯 肉豆腐 ビーフン炒め 香草和え 味噌汁	
朝食	御飯 車麩の卵とじ 青梗菜のピーナッツ和え 納豆 味噌汁	御飯 肉団子と野菜の煮物 大根サラダ 漬物 味噌汁	パン ハムと野菜の炒め物 カリフラワーのマヨネーズ和え コンソメスープ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 がんもの煮物 ブロッコリーのわさび和え 味噌汁	パン 挽肉と野菜のソテー オニオンサラダ コンソメスープ ヨーグルト	御飯 ジャーマンポテト 盛合わせサラダ たいみそ 味噌汁		
昼食	<p>特食</p>		冷やしたぬきうどん 照焼きつくね 白菜のゆかり和え フルーツゼリー	御飯 メンチカツ 炒り鶏 オクラの酢の物 味噌汁 ヨーグルト	御飯 鶏もも肉と夏野菜のオイスター炒め 冷奴 キャベツの青じそ和え 味噌汁 フルーツ	御飯 ポークカレー ベーコンエッグ コールスローサラダ 野菜スープ フルーツ		
おやつ	黒糖ケーキ	水ようかん	メープルケーキ	いちごプリン	アイスロール	牛乳ケーキ		
夕食	御飯 豚肉のブルコギ風炒め かに玉 春雨サラダ 中華スープ	御飯 鶏もも肉の野菜あんかけ ひじきの煮物 オクラのおかか和え 味噌汁	御飯 豚肉の柚子胡椒炒め 焼き豆腐のそぼろあんかけ なます 味噌汁	御飯 鯖の山椒焼き 金平ごぼう 香の物 味噌汁	御飯 真あじの塩焼き 竹輪の甘辛炒め ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	御飯 ホキの利休焼き 南瓜の含め煮 茄子のボン酢和え 味噌汁		