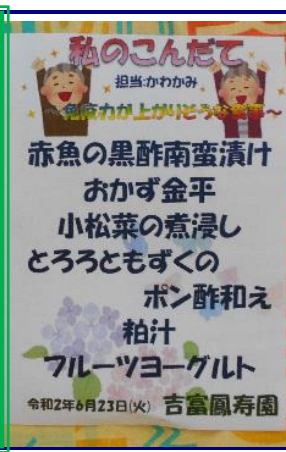




	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
1 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト カレー煮・三杯酢	赤魚の南蛮漬け 茄子の生姜醤油煮 茶碗蒸し・オレンジ	牛肉のしぐれ煮 ブロッコリー明太和え 中華風レタススープ
2 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 大豆の五目煮 オクラの和え物	枝豆ミョウがご飯 鶏肉のごま煮・豚汁 もずく和え・オレンジ おやつ プリン	魚の香草パン粉焼 小松菜のナムル 玉ねぎベコンスープ 漬け物
3 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ひじき煮・ゴマ和	海老とミツバかき揚げ 明太ポテトサラダ モスクかき玉汁・スイカ	白身魚のムニエル オクラのしらす和 ニストローネ・漬物
4 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト うずら豆・なます	三色サンドイッチ キャベツとウィンナー炒め ジュリエンスープ・バナナ	魚のおろし煮 枝豆腐・漬け物 丸麩とミツバ吸物
5 日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 春雨の金平 とろろ	お好み焼き・🍷 大根サラダ・ムース 吸物・ヨーグルト おやつ抹茶水ようかん	鶏肉の黒酢煮 はんぺんサラダ ブロッコリースープ 漬け物
6 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 青梗菜の生姜煮 ひじきなます	お弁当 太刀魚の塩焼き・スイカ オクラトマトのハニーマスタード和 卵焼き・2色素麺吸物	豚肉のあっさり煮 春雨とコーンサラ ダ・漬け物 きのこコンソメスープ
7 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 大正金時豆煮物 三色なます	七夕献立 七夕ちらし寿司 天ぷら盛合わせ 吸物・七夕ゼリー	魚のごま煮 冷奴 はんぺんの吸物 スイカ
8 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 茄子煮・酢の物	鮭のホイル焼き 水菜のマヨ和え 山芋かき玉汁・バナナ	鶏肝と卵の煮物 五目オランダ煮 吸物・野菜ゼリー



	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
9 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 高野豆腐の煮物 春雨の酢の物	豚肉の生姜焼き 茄子の和風サラダ かき玉汁・スイカ おやつ たらやき	カレーの煮付け 小松菜の煮浸し カニと昆布の吸物 漬け物
10 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 豆腐煮物・ごま和	かしわめし・サラダ 魚のおろし煮 そばの吸物・スイカ	きのこ牛肉煮物 キャベツの梅かつお和 スープ・漬け物
11 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 南瓜煮・なます	サバのみそ煮 春雨とコーンサラダ 麩の吸物・オレンジ	鶏肉の甘辛煮 オクラのしらす和 かき玉汁・漬物
12 日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト しらすの卵とじ 小松菜の生姜和	冷やし素麺・  茄子のそばろ煮 ムース・スイカ おやつ ババロア	鮭の粕煮 南瓜とコーンサラダ ハンペンの吸物 漬け物
13 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ごま和え・金平	桜えびご飯 魚のごま煮・みそ汁 ところてん・スイカ	豚肉の醤油焼き とろろ・野菜ゼリー のっぺい汁
14 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 豆腐煮・ナムル	太刀魚の塩焼き マカロニサラダ 粕汁・バナナ	魚の彩りあんかけ じゃが芋のうま煮 わかめスープ・漬物
15 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 金時豆・和え物	オムライス きのこ牛肉煮物 ピーススープ・スイカ	鶏肉のごま煮・漬物 はんぺんサラダ 南瓜の味噌汁

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
16 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 大豆と昆布煮物 オクラの和え物	夏野菜カレーライス トマトのマリネ ムース・スイカ おやつ ぶどうゼリー	カレイの煮付け ブロッコリー明太 和え・豆腐の吸物 漬け物
17 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト おろし煮・なます	ナポリタン コールスローサラダ スープ・ヨーグルト	鮭のホイル焼き 南瓜コーンサラダ 吸い物・漬け物
18 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 高野煮・ゴマ和え	太巻き寿司 南瓜のあんかけ 素麺の吸物・スイカ	魚のおろし煮 ごま豆腐・漬物 かき玉わかめスープ
19 日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 豆腐の煮物 ひじき生姜酢和	ミニパン・明太ポテサラ 野菜オムレツ オクラスープ・スイカ おやつオレンジゼリー	太刀魚のおろしだれ ゴーヤおおかか炒め 豆乳みそ汁 漬け物
20 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト おろし煮・ナムル	サフランバターライス 豆腐ハンバーグ サラダ・スープ・オレンジ	マーボー茄子 はんぺんサラダ 卵スープ・漬け物
21 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 茄子生姜醤油煮 しらす干し酢物	土用の丑の日 うなぎ丼・煮しめ 大葉とミョウガかき玉汁 スイカ	さわらの香り焼き 枝豆豆腐(酢味噌) ハンペンの吸物 漬け物
22 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 青梗菜の生姜煮 大根の青じそ和	私の献立【扇調理員】 焼きサバの混ぜ寿司 筑前煮・和風とろみ汁 明太ポテサラ・ゼリー	カレイの煮付け ほうれん草のワサビ 醤油和え・漬物 花麩とわかめ吸物
23 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト うずら豆の煮物 オクラのごま和	鮭のフライ(タルタル) キャベツの梅和え 吸い物・バナナ おやつ ティラミス	太刀魚おろしだれ ごぼうサラダ ニラと豆腐スープ 漬け物
24 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 豆腐煮物・酢の物	あさりご飯・和え物 鶏肉とごぼう煮物 茄子のみそ汁・バナナ	焼き鮭とろろあん トマト韓国風和え そば吸物・漬物

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
25 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト うま煮・ゴマ和え	豚肉のあっさり煮 オクラハニーマスタード和 春雨吸い物・スイカ	魚の彩りあんかけ 炒り豆腐・漬物 はんぺん吸い物
26 日	ミニパン コーンスープ ポークビーンズ サラダ・ヤクルト	三色どんぶり 煮しめ盛り合わせ 素麺の吸物・スイカ おやつロールケーキ	いわしの梅煮 チンゲン菜生姜煮 花麩と豆腐吸い物 漬け物
27 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 茄子煮・なます	鶏もも肉の甘辛煮 めんたいポテサラ 茶碗蒸し・バナナ	魚の田楽・とろろ わかめのすまし汁 野菜ジュースゼリー
28 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 酢の物・キャベツ煮	団子汁・おにぎり 煮しめ盛り合わせ 黒ごま豆腐・スイカ	鮭の塩焼き(外外) 水菜のゴマ和え コンソメスープ・漬物
29 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト うずら豆・ナムル	冷やし中華・おにぎり 茄子の和風サラダ コーンムース・スイカ	魚のおろし煮 ところてん・漬物 はんぺんの吸い物
30 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 根菜そばろ煮 きゅうり三杯酢	赤飯・鯛の塩焼き 豆腐の野菜あんかけ 豆乳みそ汁・スイカ おやつ 水ようかん	鶏肉の梅酢煮 ほうれん草マヨ和え トマトスープ 漬け物
31 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 和え物・うま煮	豚肉の生姜焼き オクラのハニーマスタード和 麩の吸い物・オレンジ	牛肉コロッケ 春雨コーンサラダ 人参スープ・漬け物

7/22の献立は
扇調理員の
考えた献立です。

令和2年7月こんだて表
特別養護老人ホーム吉富鳳寿園