



# 7月





## 吉富鳳寿園

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
1 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	お弁当 枝豆みょうがご飯 豚肉のあっさり煮 南瓜煮・塩昆布和え 吸物・スイカ・プチケーキ	おやつ⇒プリン 鶏肉のごま煮 小松菜のナムル 玉ねぎベークンスープ 漬け物
2 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ひじき煮・和え物	鮭の香草パソ粉焼き 明太ポテサラ・🍉 もずくかき玉汁	豚肉と玉ねぎ煮 物・オクラの和え物 ミネストローネ
3 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 キャベツとウイナー炒 め・スープ・バナナ	魚のおろし煮 枝豆豆腐・漬物 麩の吸い物
4 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・🍤 とうもろこしスープ 花麩の吸物・ヨーグルト おやつ 水ようかん	鶏肉の黒酢煮 モロヘイヤのなめ茸和 え・人参スープ 漬け物
5 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 南瓜煮・なます	太巻き寿司 チンゲン菜と煮卵 そばの吸物・スイカ	豚肉のあっさり 煮・ごま豆腐 きのこコンソメスープ
6 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 金時豆・なます	鮭のホイル焼き 水菜のマヨ和え 山芋かき玉汁・バナ	魚のごま煮 いり豆腐 ハンパン吸物・漬物
7 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 茄子煮・ごま和え	★七夕献立★ 七夕ちらし寿司 煮しめ・吸物・ゼリー	きのこ牛肉の 煮物・マヨ和え 吸い物・みかん缶
8 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	カレーの煮付け 茄子の和風サラダ かき玉汁・スイカ おやつ どら焼き	豚肉の生姜焼き 小松菜のわさび 和え・吸い物 漬け物



	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
9 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 茄子煮・ごま和え	かしわめし・スイカ 魚のおろし煮 カニポテト・吸い物	魚のムニエル キャベツの梅和 かき玉スープ・漬物
10 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 南瓜煮・和え物	ひじきご飯・サラダ サバの味噌煮 吸い物・バナナ	鶏肉の甘辛煮 コールスローサ ラダ・吸物・漬物
11 日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト キャベツとツナ 煮・ポン酢和え	冷やし素麺・🍷 茄子のそぼろ煮 コーンムース・バナ おやつぶどうゼリー	鮭の粕煮 かぼちゃのデリ サラダ・吸い物 漬け物
12 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 金平・ごま和え	桜えびご飯 白身魚のごま煮 心太・みそ汁・🍉	豚肉の醤油焼き とろろ・野菜ゼリ ー・のっぺい汁
13 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 豆腐煮物・三杯酢	オムライス・おツヅ キャベツのウィンナー炒 め・和風チャウダー	魚の彩りあんか け・水菜の和え物 わかめスープ・漬物
14 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 金時豆・和え物	太刀魚の塩焼き マカロニサラダ 粕汁・スイカ	鶏肉のごま煮 はんぺんサラダ かき玉スープ・漬物
15 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	チキンカレー アボカド和・おツヅ コーンムース・スープ おやつカルピスゼリー	カレーの煮付け ブロッコリー明 太和え・漬物 豆腐の薄くず汁

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
16 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト なます・野菜煮	ナポリタン 南瓜のタルタルサラダ スープ・ヨーグルト	鮭のホイル焼き キャベツの塩昆 布和え・吸い物
17 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 茄子煮・ごま和え	いなり寿司 煮しめ盛り合わせ 素麺の吸物・スイカ	魚のおろし煮 ごま豆腐 鶏きのこ汁・漬物
18 日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 豆腐の煮物 ひじきの生姜和	ミニパン・しらたき明 太子和・スープ 野菜オムレツ・リンゴ <b>おやつ ババロア</b>	太刀魚のおろし だれ・ゴーヤ炒め 豆乳みそ汁 漬け物
19 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト トウモロコシ煮・ナムル	豆腐ハンバーグ トマトサラダ・オレンジ コーンスープ	マーボー茄子 はんぺんサラダ 卵スープ・漬物
20 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 茄子煮・酢の物	とうもろこしご飯 鶏肉の黒酢煮・サラ ダ・かき玉汁・スイカ	鱈の香り漬け焼 アスパラのごま和え 吸い物・漬物
21 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 青梗菜煮・和え	なめことろろそば 牛肉のしぐれ煮・  出し巻き卵・バナナ	カレーの煮付け ワサビ醤油和え 吸い物・漬物
22 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	とり天・バナナ キャベツの梅和え とろろ昆布の吸物 <b>おやつ フルーチェ</b>	太刀魚のおろし だれ・ごぼうサラ ダ・ニラと豆腐のス ープ・漬け物
23 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 豆腐煮・酢の物	あさりご飯・和え物 鶏肉とごぼうの煮物 茄子のみそ汁・ 	焼き鮭のとろろ あん・韓国風和え そばの吸い物
24 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト うま煮・ごま和え	豚肉のあっさり煮 トマトのもずく和え 吸い物・スイカ	魚の彩りあんか け・いり豆腐 吸い物・漬物

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
25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	三色丼 煮しめ盛り合わせ 素麺の吸物・りんご おやつロールケーキ	いわしの梅煮 青梗菜の生姜煮 花麩とわかめ吸 い物・漬物
26月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 茄子煮・なます	鶏肉の甘辛煮 そばサラダ 茶碗蒸し・バナナ	魚の田楽・とろ ろ・野菜ゼリー わかめすまし汁
27火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 酢の物・キャベツ煮	団子汁・△ 煮しめ盛り合わせ 黒ごま豆腐・スイカ	鮭の塩焼き(タル ル)・水菜のごま和 え・コンソメスープ
28水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト うずら豆の煮物 小松菜のナムル	土用の丑の日 うなぎ丼・煮しめ 大葉とうもろがき かき玉汁・スイカ	魚のおろし煮 ところてん はんぺんの吸物 漬け物
29木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 根菜そぼろ煮 きゅうり三杯酢	赤飯・魚の塩焼き 豆腐の野菜あんか け・豆乳みそ汁・△ おやつパインゼリー	鶏肉の梅酢煮 ほうれん草のマヨ 和え・漬物 トマトスープ
30金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト サラダ・うま煮	サイコロステーキ トマトのもずく和え かき玉スープ・オレンジ	牛肉コロッケ コーンのサラダ 人参スープ・漬物
31土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト カレー煮・ごま和え	冷やし中華・△ とうもろこしムース ワサビ醤油和え・△	魚のムニエル 大根サラダ ミネストローネ



特別養護老人ホーム  
吉富鳳寿園  
令和3年7月こんだて表