






# 令和4年7月献立表

## 吉富鳳寿園

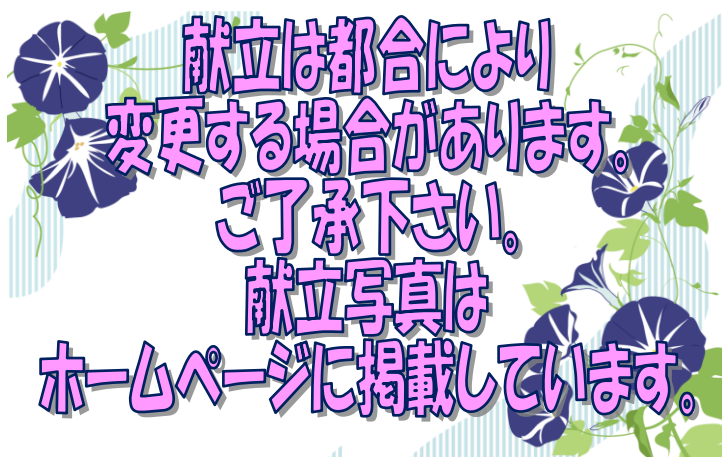
	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
1 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ひじき煮・和え物	鮭の香草パン粉焼き 明太ポテトサラダ もずくかき玉汁・🍉	豚肉と玉ねぎの煮物 オクラとしらす和え ミネストローネ・漬物
2 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト うずら豆・なます	三色サンドイッチ キャベツのウイナー炒め 豆乳スープ・バナナ	魚のおろし煮 枝豆豆腐・漬物 丸麩と三つ葉吸い物
3 日	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 春雨のきんぴら とろろ	お好み焼き・🏠 コーンムース・吸物 マンゴーヨーグルト おやつ フチケーキ	鶏肉の黒酢煮 モロヘイヤのなめ茸 和え・漬け物 にんじんスープ
4 月	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 南瓜煮・ポン酢和	レタス巻き 煮しめ盛合わせ そばの吸物・スイカ	豚肉のあっさり煮 ごま豆腐・漬け物 きのこコンソメスープ
5 火	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 金時豆・なます	鮭のホイル焼き ブロッコリー明太和 山芋かき玉汁・バナナ	魚のごま煮・漬物 いり豆腐 はんぺんの吸い物
6 水	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 茄子煮・ごま和え	とうもろこしご飯 鶏肉の梅酢煮・煮物 吸い物・スイカ	きのこ牛肉の煮物 ごぼうサラダ・漬物 はんぺん吸い物
7 木	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト ひじき大豆煮物 小松菜のナムル	七夕そうめん・🏠 煮しめ盛合わせ 枝豆豆腐・スイカ おやつ セタゼリー	豚肉の生姜焼き チーズサラダ カニととろろ昆布吸 い物・漬物
8 金	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 茄子煮・酢の物	かしわご飯 魚のおろし煮・サラダ そばの吸物・スイカ	魚のムニエル キャベツの梅和え モロヘイヤスープ



	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
9 土	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 南瓜煮・和え物	サバの味噌煮 コーンと春雨のサラダ 吸い物・オレンジ	鶏肉の甘辛煮 コールスローサラダ ほうれん草かき玉汁
10 日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ひじきの煮物 オクラのポン酢	ナポリタン・🍎 シーザーサラダ ブロッコリーと卵スープ おやつぶどうゼリー	鮭の粕煮 南瓜のいとこ煮 はんぺんとしめじの 吸い物・漬物
11 月	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 金平・ごま和え	桜えびご飯 魚のごま煮・心太 茄子の味噌汁・スイカ	豚肉の醤油焼き とろろ・野菜ゼリー のっぺい汁
12 火	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 豆腐煮物・三杯酢	オムライス 鶏肉のクリーム煮 春雨スープ・キウイ	魚の彩りあんかけ 小松菜のわさび和え わかめスープ・漬物
13 水	麦ご飯・パン 味噌汁・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 いり豆腐・漬け物 二色糸の吸い物
14 木	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 大豆と昆布煮物 オクラの和え物	鮭の味噌クリーム煮 コールスローサラダ スープ・オレンジ おやつ 一口饅頭	カレーの煮付け ブロッコリー明太和 豆腐とカニの薄くず 汁・漬け物
15 金	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 花しんじょ煮物 オクラごま和え	お弁当 枝豆みょうがご飯 魚の天ぷら・三杯酢 うずら豆・吸い物・🍉	鶏肉の生姜照焼き 南瓜のタルタルサ ラダ・漬け物 ブロッコリースープ

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
16 土	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 茄子煮・和え物	いなり寿司 煮しめ盛合わせ 大葉のかき玉汁・ 	魚のおろし煮 ごま豆腐(酢味噌) 鶏きのこ汁・漬け物
17 日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 豆腐の煮物 ひじきの生姜酢	<b>ミニパン</b> <b>野菜オムレツ</b> ・  <b>ゴーヤ炒め・スープ</b> <b>おやつ ロールケーキ</b>	太刀魚のおろしだれ ほうれん草のサラダ 南瓜の豆乳みそ汁 漬け物
18 月	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト から揚げ煮・ナムル	豆腐ハンバーグ トマトサラダ コーンスープ・お漬物	マーボー茄子 はんぺんサラダ 玉子スープ・漬け物
19 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 茄子煮・酢の物	鶏肉の黒酢煮 ブロッコリーサラダ 二色系の吸物・スイカ	さわらの香り漬焼き アスパラのごま和え 吸い物・漬物
20 水	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 生姜煮・和え物	なめことろろそば  ・牛肉のしぐれ煮 出し巻き玉子・ 	カレーの煮付け わさび醤油和え・漬物 花麩とわかめの吸物
21 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト うずら豆煮物 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 パインゼリー</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
22 金	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 高野煮・酢の物	鶏肉とごぼうの煮物 わさび醤油和え 茄子の味噌汁・バナナ	焼き鮭のとろろあん トマトの韓国風和え そばの吸物・漬け物
23 土	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト ひじき煮・ごま和	<b>土用の丑の日</b> うなぎ丼・煮しめ 大葉かき玉汁・ 	魚の彩りあんかけ いり豆腐 吸い物・漬け物
24 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	<b>鮭の香り寿司</b> <b>煮しめ盛合わせ</b> <b>素麺の吸物・スイカ</b> <b>おやつ フリン</b>	鶏肝と卵の煮物 さっぱりカニポテト 花麩とわかめの吸物 漬け物

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
25 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 わかめのすまし汁
26 火	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト おろし・きんぴら	だんご汁・おにぎり 煮しめ盛合わせ 黒ごま豆腐・スイカ	鮭の塩焼き(タルソース) オクラのわかめ和え コンソメスープ
27 水	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト うずら豆・ナムル	ハヤシライス コールスロー・ムース 桃ヨーグルト	魚のおろし煮 ところてん・漬け物 はんぺんの吸い物
28 木	麦ご飯・パン 味噌汁・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・スイカ <b>おやつ 杏仁豆腐</b>	鶏肉の梅酢煮 マヨポン和え トマトスープ 漬け物
29 金	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト サラダ・うま煮	サイコロステーキ風 もやしのナムル風 スープ・オレンジ	牛肉コロッケ コーンと春雨サラダ 人参スープ・漬物
30 土	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト じゃが芋煮・茄子	豚肉のあっさり煮 わさび醤油和え みそ汁・オレンジ	白身魚のムニエル 大根サラダ・漬物 ミネストローネ
31 日	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 花しんじょ煮物 きゅうり三杯酢	<b>三色サンドイッチ</b> <b>キャベツのウインター炒</b> <b>クリームスープ・🍎</b> <b>おやつ たらやき</b>	魚の酢醤油焼き ほうれん草のサラダ 春雨の吸い物 漬け物



令和4年7月献立表  
特別養護老人ホーム  
吉富鳳寿園