





# 令和5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 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト うずら豆の煮物 大根のなます	<b>お弁当</b> スイカ・羊羹 枝豆みょうがご飯 焼き鮭のとろろあん サラダ・和え・豆腐汁	ご飯 鶏肉の黒酢煮 蒸し茄子 麩とみつばの吸い物
2 日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 春雨のきんぴら とろろ	お好み焼き・🏠 とうもろこしムース 花麩の吸い物・ヨーグルト <b>おやつ抹茶ケーキ</b>	豚肉の味噌風味焼き モロヘイヤのなめ茸 和え・漬け物 人参スープ
3 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 和え物・そばろ煮	レタス巻き 煮しめ盛合わせ そばの吸い物・スイカ	豚肉のあっさり煮 ゴマ豆腐・漬物 きのこコンソメスープ
4 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 ブロッコリー明太 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
5 水	麦ご飯・パン みそ汁・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 春雨の吸い物・漬物
6 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ひじき大豆煮物 小松菜のナムル	豚肉の生姜焼き さっぱりカニポテト そばの吸物・スイカ <b>おやつフキケーキ</b>	魚のおろし煮 わさび醤油和え とろろ昆布の吸い物 漬物
7 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 茄子の生姜煮 春雨の酢の物	 七夕献立  冷やし素麺・🏠 天ぷら盛合わせ スイカ・七夕ゼリー	白身魚のムニエル キャベツの梅和え モロヘイヤのかき玉 スープ・漬け物
8 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 和え物・そばろ煮	サバの味噌煮 コーン春雨サラダ 吸い物・オレンジ	鶏肉の甘辛煮 ごぼうサラダ かき玉汁・漬け物



	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
9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・🍎 <b>おやつ ロールケーキ</b>	鮭の粕煮 南瓜のいところ煮 はんぺんとしめじ吸い物・漬け物
10月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 金平・ごま和え	桜えびご飯 魚のごま煮・心太 茄子のみそ汁・スイカ	豚肉の醤油焼き とろろ・野菜ゼリーのっぺい汁
11火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 豆腐煮・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 小松菜のワビ和え わかめスープ・漬け物
12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 いら豆腐・漬け物 二色糸の吸い物
13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	鮭の味噌クリーム煮 コールスロー あさりスープ・ルツヅ <b>おやつ 千饅頭</b>	カレイの煮付け ブロッコリー明太和え 豆腐とカニの薄くず汁 漬け物
14金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 花しんじょ・和え	かしわめし 魚の煮付け・心太 豆乳味噌汁・バナナ	鶏肉の生姜照焼き かぼちゃの外処サラダ ブロッコリースープ
15土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト そぼろ煮・和え物	いなり寿司 煮しめ盛合わせ 大葉かき玉汁・スイカ	魚のおろし煮 ごま豆腐・漬け物 鶏きのこ汁

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
16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 オムレツ・味噌炒め オクラスープ・スイカ <b>おやつ ティラミス</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
17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 コーンスープ・ルツ	マーボー茄子 はんぺんサラダ 卵スープ・漬け物
18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 吸い物・スイカ	鯖の香り漬け焼き アスパラのごま和え はんぺん吸物・漬物
19水	麦ご飯・パン みそ汁・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・ルツ	カレイの煮付け わさび醤油和え 吸い物・漬け物
20木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト うずら豆の煮物 えのき茸の和物	 <b>私のこんだて</b>  <b>ドライカレー</b> <b>きゅうりトマトサラダ</b> <b>スープ・ぶどうゼリー</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 <b>おやつ アイスクリーム</b>
21金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 高野煮・酢の物	鶏肉とごぼう煮物 わさび醤油和え 茄子のみそ汁・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
22土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ひじき煮・和え物	鮭の塩焼き ポテトサラダ けんちん汁・スイカ	魚の彩りあんかけ 冷やし玉子豆腐 吸い物・漬け物
23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	鮭の香り寿司 煮しめ・スイカ そうめんの吸い物 <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
24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

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
25 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト おろし・きんぴら	だんご汁・🍡 煮しめ盛合わせ 黒ゴマ豆腐・スイカ	鮭の塩焼き(タルタルソース) オクラのわかめ和え コンソメスープ・漬物
26 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト うずら豆・ナムル	とり天 はんぺんサラダ きのこ汁・バナナ	ハヤシライス コーンムース かき玉スープ・ヨーグルト
27 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・スイカ <b>おやつ いちご杏仁</b>	鶏肉の梅酢煮 ほうれん草マヨポン 和え・漬物 トマトクリームスープ
28 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト サラダ・うま煮	サイコロステーキ風 もやしのナムル スープ・ヨーグルト	牛肉コロッケ コーンと春雨サラダ 人参スープ・漬け物
29 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト カレー煮・蒸茄子	豚肉のあっさり煮 わさび醤油和え みそ汁・バナナ	白身魚のムニエル 大根サラダ・漬け物 ミネストローネ
30 日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト きゅうり三杯酢 大豆と昆布煮物	土用の丑の日 うなぎ丼・煮しめ 大葉かき玉汁・スイカ <b>おやつサイダーゼリー</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
31 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト うずら豆・酢の物	白身魚のムニエル キャベツの塩昆布和 ミネストローネ・スシ	鶏肉の梅酢煮 小松菜のナムル わかめのすまし汁


**7/20の献立は  
溝口調理員の  
考えた献立です。**

**特別養護老人ホーム  
吉富鳳寿園  
令和5年7月献立表**