



	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
1 日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 大豆と昆布煮物 とろろ	冷やし中華・おにぎり がんもの含め煮 ごま和え・スイカ おやつ フルーチェ	魚の味噌煮 ほうれん草のマヨポン 和え・吸い物 漬け物
2 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 切干大根・茄子	魚のバター醤油焼き トマトの韓国風和え そばの吸い物・バナナ	魚のごま煮・漬物 はんぺんサラダ 大根とろとろスープ
3 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト おろし・ひじき大豆	枝豆みょうがご飯 豚肉のごまダレ・サラ ダ・かき玉汁・スイカ	じゃが芋と鶏団子の 煮物・ポン酢和え コーンスープ・漬物
4 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト カレー煮・三杯酢	焼き鮭のとろろあん 茄子の生姜醤油煮 丸麩のみそ汁・ルツヅ	きのこ牛肉の煮物 ブロッコリーの明太和 吸い物・漬け物
5 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 大豆の五目煮 オクラとえのき和	鶏肉の梅酢煮 トマトのもずく和え 豚汁・オレンジ おやつ プリン	豚肉の生姜焼き 小松菜のナムル 玉ねぎとベーコンス ープ・漬け物
6 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ひじき煮・ごま和	海老とミツバのかき揚げ トマトサラダ・スイカ もずくのかき玉汁	カレー肉じゃが アスパラのマヨ和え ミネストローネ・漬物
7 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト うずら豆の煮物 大根ひじきなます	七夕献立 七夕ちらし寿司 煮しめ盛り合わせ 素麺吸物・七夕ゼリー	魚のおろし煮 ほうれん草のワサビ 醤油和え・りんご 麩とみつばの吸物
8 日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 春雨のきんぴら とろろ	海老ピラフ 鶏肉のごま煮・サラダ 吸い物・バナナ おやつロールケーキ	魚の味噌マヨ焼き はんぺんサラダ 素麺の吸い物 漬け物

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
9月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト チンゲン菜煮 ひじきなます	お弁当 レタス巻き・煮しめ ピース豆腐・ポテサラ 五目汁・オレンジ	豚肉のあっさり煮 トマトの韓国風和え オクラの吸い物 漬け物
10火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト なます・金時豆煮	鮭のムニエル 春雨サラダ ジュリエンスープ・スイカ	魚のごま煮 冷奴・漬け物 はんぺんの吸い物
11水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 茄子煮・酢の物	赤飯・魚の塩焼き 五目オランダ煮 花麩と素麺吸物・バナナ	鶏肝と卵の煮物 水菜のマヨ和え 吸い物・野菜ゼリー
12木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 高野豆腐の含煮 春雨の酢の物	私の献立 じゃこ飯・フルーツポンチ 鮭のフライ(別外)・サラダ 大葉と冥加がき玉汁	カレーの煮付け 小松菜の煮浸し 吸い物・漬物 おやつ たら焼き
13金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト がんも煮・ごま和	太刀魚の梅肉ソテー さっぱりカニポテト 茶碗蒸し・スイカ	魚の煮付け・漬け物 切干大根の煮物 そばの吸い物
14土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト なます・南瓜煮	魚のコーンマヨ焼き アスパラのごま和え ミネストローネ・オレンジ	鶏肉の甘辛煮 カニの卵蒸し寄せ 吸い物・漬物
15日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト しらすの卵とじ わかめサラダ	焼きそば・おにぎり 茄子のそぼろ煮 スープ・スイカ おやつ抹茶ババロア	鮭の粕煮 春雨のきんぴら ハンぺんの吸い物 漬け物

6月お弁当



私の献立
(上野調理員)
薬膳料理

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
16 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 金平・ごま和え	かしわめし・スイカ 魚のごま煮・ところ てん・茄子みそ汁	豚肉の辛子醤油焼き とろろ・野菜ゼリー のっぺい汁
17 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 豆腐煮・ナムル	太刀魚のおろしだれ 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 スープ・漬け物
18 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 野菜の煮物・和え	三色サンドイッチ チキンのトマト煮 和風チャウダー・スイカ	鶏肉のごま煮 枝豆腐(酢味噌) スープ・漬物
19 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 大豆と昆布の煮物 しらす干し和え物	夏野菜カレーライス ゴーヤのおかか炒め サラダ・ヨーグルト おやつぶどうゼリー	カレーの煮付け ブロッコリーの明太和え 豆腐とわかめ吸い物 漬け物
20 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 切干大根の煮物 オクラのごま和え	土用の丑の日 うなぎ丼・スイカ 煮しめ盛り合わせ 花麩と素麺の吸い物	鮭のレモン醤油焼き 長芋ともずく酢の物 コーンスープ 漬け物
21 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 高野豆腐・ナムル	冷やし素麺・和え物 南瓜のあんかけ おにぎり・スイカ	魚のおろし煮 ごま豆腐(酢味噌) かき玉スープ・漬物
22 日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 豆腐の煮物 ひじきの生姜酢和	ミニパン・サラダ 野菜オムレツ 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 ゴーヤのおかか炒め 南瓜の豆乳みそ汁 漬け物
23 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト から揚げ煮・とろろ	豆腐ハンバーグ トマトサラダ スープ・スイカ	マーボー茄子 はんぺんサラダ 卵スープ・ソフール
24 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ごま和え・茄子煮	団子汁・おにぎり 煮しめ盛り合わせ ところてん・ルツ	魚の香り漬け焼き 枝豆腐(酢味噌) もずく汁・漬物

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
25 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 生姜煮・大根和え	親子丼 煮しめの盛り合せ 吸い物・スイカ	カレイの煮付け 豆腐の野菜あんかけ 吸い物・漬け物
26 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト うずら豆の煮物 オクラのごま和え	海老のちらし寿司 南瓜といんげん煮物 吸い物・スイカ おやつ ティラミス	太刀魚のおろしだれ ごぼうサラダ ニラと豆腐スープ 漬け物
27 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 豆腐煮・酢の物	しらすと生姜ご飯 鶏肉とごぼう煮物 和え・みそ汁・スか	カレー肉じゃが トマトの韓国風和え そばの吸物・漬物
28 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト うずら豆・ごま和	桜えびご飯・和え カレイの煮付け 豆乳みそ汁・スイカ	鶏肉の生姜照焼き 梅風味炒り豆腐 吸い物・漬物
29 日	ミニパン・ヤクルト コーンスープ ポークビーンズ わかめサラダ	三色丼 煮しめの盛り合せ 素麺吸物・スイカ おやつロールケーキ	いわしの梅煮 チゲン菜の生姜煮 南瓜の豆乳みそ汁 漬け物
30 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 さっぱりカニポテト 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
31 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 酢の物・南瓜煮	豚肉のおろしソース 冷やし茄子・バナナ もずくのかき玉汁	鮭の塩焼き(タル) 水菜のごま和え スープ・漬物

7/12の献立は
扇調理員の考えた
夏の旬菜料理です。

吉富鳳寿園
平成30年7月献立表