

## 献立表

現 場：リビングフォレスト

献立種類：常食（個別献立 / A）

期 間：2022/7/1～2022/7/3

	月	火	水	木	金 1	土 2	日 3
朝食					パン 南瓜のクリーム煮 洋梨缶 牛乳/コーヒー	ごはん 出し巻き卵 春菊のお浸し 味噌汁	パン 野菜サラダ フルーツミックス缶 牛乳/コーヒー
昼食					ごはん アカウオの生姜煮 もやしのカレー炒め 菜の花の和え物 味噌汁	ごはん 回鍋肉 にら饅頭 オクラのサラダ(中華ドレ) ワカメスープ	ごはん サケの塩こうじ漬け焼き レンコンの炒り煮 ほうれん草の和え物 すまし汁
夕食					ごはん 鶏肉のさっぱり煮 チンゲンサイの華風炒め ごぼうサラダ すまし汁	ごはん アジの漬け焼き なすの煮物 しろ菜の梅肉和え すまし汁	ごはん 牛肉のごま煮 ピーマンのツナ炒め キャベツサラダ(フルチ赤) 味噌汁

## 献立表

現 場：リビングフォレスト

献立種類：常食（個別献立 / A）

期 間：2022/7/4～2022/7/10

	月 4	火 5	水 6	木 7	金 8	土 9	日 10
朝食	パン スパゲティサラダ 白桃缶 牛乳/コーヒー	パン オムレツ みかん缶	サンドイッチ（ポテト） ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン 野菜サラダ バナナ 牛乳/コーヒー	パン 肉団子のスープ煮 洋梨缶 牛乳/コーヒー	菓子パン スクランブルエッグ ヨーグルト 豆乳/コーヒー	パン ウインナーソテー フルーツミックス缶 牛乳/コーヒー
昼食	ごはん <small>コロッケ（かた・チキ・マヨネーズ・かきクリーム）</small> 海鮮団子の煮物 胡瓜の即席漬け 味噌汁	ごはん サバの味噌煮 大豆とひじきの五目煮 オクラとトマトのポン酢和え すまし汁	ごはん ホッケの漬け焼き ブロッコリーの煮浸し 海藻サラダ（和風ドレ） 味噌汁	☆七夕☆ 散らし寿司 そうめん 牛肉の炒め煮 冬瓜の冷やし鉢 フルーツ（スイカ）	ごはん 鶏肉の旨煮 菜の花とツナの炒め物 もやしの梅かつお和え すまし汁	たまごふりかけご飯 天ぷら 天ざるうどん（ぶっかけ） チンゲンサイの煮浸し ぶどうゼリー	夏野菜カレー ササミチーズフライ サラダ（サウザンドレ） オレンジゼリー
夕食	ごはん タチウオの塩焼き 白菜の煮浸し インゲンのごま和え すまし汁	ごはん 豚の生姜焼き <small>スナップエンドウと玉子の炒め物</small> 長芋短冊 味噌汁	ごはん 鶏と茄子の炒め物 南瓜の煮付け 菜の花の柚子香味和え すまし汁	ごはん 豚肉のごまだれ炒め 田楽味噌 チンゲンサイのお浸し すまし汁	ごはん マーボー豆腐 金平ごぼう 白菜の和え物 中華スープ	ごはん カレイの生姜煮 キャベツのソテー ほうれん草のじゃこ和え 味噌汁	ごはん メバルの柚子風味照り焼き 茄子の揚げ浸し アスパラの和え物 すまし汁

## 献立表

現 場：リビングフォレスト

献立種類：常食（個別献立 / A）

期 間：2022/7/11～2022/7/17

	月 11	火 12	水 13	木 14	金 15	土 16	日 17
朝食	パン マカロニのコンソメ煮 白桃缶 牛乳/コーヒー	パン 南瓜サラダ みかん缶 牛乳/コーヒー	サンドイッチ（ハム） ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン 野菜サラダ バナナ 牛乳/コーヒー	パン ミートボール 洋梨缶 牛乳/コーヒー	菓子パン ゆで卵 ヨーグルト 豆乳/コーヒー	パン カリフラワーのコンソメ煮 フルーツミックス缶 牛乳/コーヒー
昼食	ごはん 白身魚のチリソース しゅうまい ほうれん草の胡麻和え 中華スープ	☆コース料理☆	ごはん アジの南蛮漬け レンコンのかか煮 春菊のなめ茸和え 味噌汁	ごはん 鶏の照り焼き さつまいも甘煮 春雨サラダ すまし汁	ごはん カレーの煮付け チゲンサイとウインナーのソテー オクラの湯葉和え 味噌汁	ごはん 豚肉のオムレツ炒め じゃが芋の洋風煮 キャベツのレモン酢和え すまし汁	ごはん 好肉の梅煮 焼き茄子 ぜんまいナムル 味噌汁
夕食	ごはん 牛肉ソテー（おろしたれかけ） 海鮮団子の煮物 インゲンのツナ和え 味噌汁	ごはん ホッケの塩焼き 冬瓜のカニあんかけ 小松菜のお浸し 味噌汁	ごはん 豚じゃが ほうれん草の煮浸し カブの花のごま和え すまし汁	ごはん メンチカツ もやしとニラの炒め物 菜の花の和え物 味噌汁	ごはん 牛肉の旨煮 はんぺんの磯辺揚げ ひじきのサラダ（青じそ） すまし汁	ごはん サバのごま焼き 筍の中華煮 しろ菜のおかか和え 味噌汁	ごはん 鶏のねぎ味噌焼き 切干大根の炒め煮 水菜と胡瓜の炒め（和風ドレ） すまし汁

## 献立表

現 場：リビングフォレスト

献立種類：常食（個別献立 / A）

期 間：2022/7/18～2022/7/24

	月 18	火 19	水 20	木 21	金 22	土 23	日 24
朝食	パン 野菜のソテー 白桃缶 牛乳/コーヒー	パン マカロニサラダ みかん缶 牛乳/コーヒー	サンドイッチ（たまご） ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン 大豆サラダ バナナ 牛乳/コーヒー	パン 野菜サラダ 洋梨缶 牛乳/コーヒー	パン 目玉焼き ヨーグルト 豆乳/コーヒー	パン 南瓜サラダ フルーツミックス缶 牛乳/コーヒー
昼食	たまごふりかけごはん 焼きそば 肉団子 オクラのお浸し 味噌汁	ごはん サワラの塩焼き ひじき煮 チゲンサイのドレ和え（中華） かき玉汁	ごはん 鶏の唐揚げ ほうれん草の煮浸し なめこと山菜のおろしあえ すまし汁	☆ピクニック弁当風☆ ふりかけごはん ハンバーグ コロッケ・ポテト 和風スパゲティー アスパラのサラダ（イタリアン） ポタージュスープ フルーツ（スイカ）	ごはん エビマヨ さつま芋の金平 キャベツの生姜醤油和え すまし汁	ごはん サンマの照り煮 里芋の煮物 もずく酢 味噌汁	ごはん チンジャオロース 若竹煮 チゲンサイのナムル すまし汁
夕食	ごはん 白身魚フライ ピーマンの甘辛炒め ごま豆腐 すまし汁	豚丼 アスパラとエビの炒め物 白菜の昆布和え 味噌汁	ごはん メバルの煮付け レンコンのそぼろ炒め オニオンサラダ（ごま醤油） 味噌汁	ごはん 八宝菜 焼き餃子 胡瓜のしそ和え ワカメスープ	ごはん 牛肉のスタミナ炒め 大根の煮物 小松菜のドレ和え（香味和風ドレ） 味噌汁	ごはん 蒸し鶏のごまだれかけ がんもの煮物 春菊の和え物 すまし汁	ごはん メバルのみぞれ煮 茄子の炒め物 白菜のしその実和え 味噌汁

## 献立表

現 場：リビングフォレスト

献立種類：常食（個別献立 / A）

期 間：2022/7/25～2022/7/31

	月 25	火 26	水 27	木 28	金 29	土 30	日 31
朝食	パン オムレツ 白桃缶 牛乳/コーヒー	パン 菜の花のクリーム煮 みかん缶 牛乳/コーヒー	サンドイッチ（ポテト） ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン ミートボール バナナ 牛乳/コーヒー	パン 野菜サラダ 洋梨缶 牛乳/コーヒー	菓子パン スクランブルエッグ ヨーグルト 豆乳/コーヒー	パン ミートボール フルーツミックス缶 牛乳/コーヒー
昼食	ごはん ホキの梅じそ天ぷら ひじき豆 小松菜の柚子和え 味噌汁	ごはん 豚肉のポン酢炒め 南瓜の煮物 トマトサラダ（ごま醤油） 味噌汁	ごはん アカウオの塩こうじ漬け焼き 春菊の煮浸し 茄子の生姜和え 味噌汁	ごはん チキンカツ 菜の花のバターソテー スパゲティサラダ コンソメスープ	☆お誕生日会☆ ピラフ Eビフライとコンクリームコロッケ アスパラのソテー ブロッコリーのマヨ和え ポタージュスープ フルーツ（スイカ） ピーチケーキ	ごはん 牛肉の柳川煮 じゃこピーマン めかぶのポン酢和え すまし汁	ごはん サバの塩焼き 冬瓜の水晶煮 ほうれん草の和え物 味噌汁
夕食	ごはん 鶏肉の旨煮 焼きビーフン 冷奴 すまし汁	ごはん サケの西京焼き ほうれん草のソテー か فراワーのチヂミ（チヂミ） けんちん汁	ごはん 牛しゃぶ ごぼうの炒め物 インゲンのおかか和え すまし汁	ごはん カレーの生姜煮 レバニラ炒め ブロッコリーのドレ和え（胡麻ドレ） 味噌汁	ごはん 豚の角煮 人参と竹輪の金平 白菜のドレッシング和え（香味和風） すまし汁	ごはん ホッケの焼き浸し キャベツとえびの中華炒め 春菊のごま和え 味噌汁 味噌汁	ごはん 鶏肉の柚子香り焼き 南瓜のソテー オニオンサラダ（青じそドレ）  味噌汁