

# ☆リビングかずほ 7月 月間献立表☆

	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6	日 7
朝食	パン ウインナーソーテ- 黄桃缶 牛乳/コーヒー	ごはん 出し巻き しろ菜の煮浸し 味噌汁	パン ベーコンソーテ- ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン スバゲティサラダ バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん 大豆の五目煮 ほうれん草のおかか和え 味噌汁	菓子パン 肉団子のコンソメ煮 みかん缶 牛乳/コーヒー	パン 南瓜サラダ バナナ 牛乳/コーヒー
昼食	ごはん 豚肉の味噌炒め 里芋の煮付け 菜の花の和え物 ワカメスープ	ごはん 蒸し鶏のごまだれかけ ピーマンの炒め煮 もずく酢 味噌汁	ごはん 好肉の梅煮 茄子の揚げ浸し ほうれん草のおかか和え すまし汁	ごはん すき焼き煮 フグの旨と小柱の中華炒め 胡瓜のしそ和え 味噌汁	ごはん マーボー豆腐 キャベツのソーテ- 人参サラダ(ﾌﾝﾈ白) すまし汁	ごはん メパルの味噌焼き 鶏じゃが 海藻サラダ(和風ごまﾄﾞﾙ) すまし汁	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)
夕食	ごはん カレイの生姜煮 ﾌﾝﾈの炒め物 なます 味噌汁	ごはん 和風ハンバーグ 南瓜の煮付け 小松菜のなめ茸和え すまし汁	ごはん 豚肉の彩り炒め 高野の煮物 キャベツのサラダ(ﾌﾝﾈ) 味噌汁	ごはん ﾌﾝﾈの煮付け 金平ごぼう 菜の花のお浸し すまし汁	ごはん スズキの香味焼き 里芋のえびそぼろ煮 小松菜の錦糸和え 味噌汁	ごはん クリームコロッケ アスパラソーテ- 春菊の梅かつお和え 味噌汁	ごはん 豚肉と厚揚げの炒め物 ﾌﾝﾈの煮浸し 白菜のしその実和え 味噌汁
	8	9	10	11	12	13	14
朝食	パン マカロニサラダ バイン缶 牛乳/コーヒー	ごはん 高野の煮つけ しろ菜のお浸し 味噌汁	パン 大豆サラダ ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン さつま芋のクリーム煮 バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん えびの彩りしんじょ 小松菜のごま和え 味噌汁	菓子パン 焼き豚のソーテ- みかん缶 牛乳/コーヒー	パン オムレツ バナナ 牛乳/コーヒー
昼食	炊き込みご飯 天ぷら盛り合わせ 海鮮団子の煮物 胡瓜の即席漬け 赤だし	ごはん サバの塩焼き 厚揚げのかにあんかけ ほうれん草のお浸し 味噌汁	ごはん 煮込みハンバーグ ﾌﾝﾈと玉子の炒め物 サラダ(マヨネーズ) コンソメスープ	ごはん アカウオの塩こうじ漬け焼き がんもの煮物 インゲンのおかか和え 味噌汁	ごはん サケふりかけごはん 冷やしうどん(梅おろし) 鶏天 ﾌﾝﾈのﾌﾝﾈ(ごまﾄﾞﾙ) いちごムース	ごはん 豚の角煮 人参と竹輪の金平 白菜の中華ﾄﾞﾙ和え すまし汁	☆コース料理☆
夕食	ごはん サケの塩焼き 大豆の五目煮 オクラとトマトのポン酢和え すまし汁	ごはん 牛肉のごまだれ炒め 茄子田楽 長芋とﾌﾝﾈの和え物 すまし汁	ごはん 好肉の生姜煮 ピーマンのピリ辛炒め 小松菜のごま和え 味噌汁	ごはん 鶏のねぎ味噌焼き ほうれん草の煮浸し ひじきのサラダ(ごまﾄﾞﾙ) すまし汁	ごはん 牛肉と茄子の炒め物 里芋饅頭 白菜の柚子香味和え すまし汁	ごはん カレイのみぞれ煮 レンコンのそぼろ炒め ふきのごま和え 味噌汁	ごはん 鶏肉の旨煮 麩の卵とじ ポテトサラダ 味噌汁
	15	16	17	18	19	20	21
朝食	パン プチハンバーグ 白桃缶 牛乳/コーヒー	ごはん 出し巻き オクラのかか煮 味噌汁	パン 白菜のコンソメ煮 ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン ウインナーのソーテ- バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん(60) 高野の煮つけ 南瓜の煮物 味噌汁	サンドイッチ(ハム) ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン ポテトサラダ バナナ 牛乳/コーヒー
昼食	ごはん チンジャオロース 長芋の揚げ煮 ﾌﾞｯｺﾘ-の練りゴマ和え すまし汁	夏野菜カレー 蒸し鶏のごまﾄﾞﾙかけ サラダ(ﾌﾝﾈ) バニラムース	ごはん 小松菜の南蛮漬け 筍のかか煮 春菊のお浸し 味噌汁	たらこふりかけごはん 冷麺 蒸しシュウマイ 大根の中華ﾄﾞﾙ和え オレンジゼリー	ごはん カレイの煮付け 桜エビとﾌﾝﾈのソーテ- オクラの湯菜和え すまし汁	ごはん 豚しゃぶ ぜんまいの煮付け 胡瓜のカニ和え 味噌汁	ごはん 鶏の照り焼き 竹輪と玉ねぎの甘辛炒め 春雨サラダ すまし汁
夕食	ごはん メパルの照り焼き 冬瓜のカニあんかけ 菜の花のじゃこ和え 味噌汁	ごはん ホッケの塩焼き 焼きなす 小松菜のお浸し 味噌汁	ごはん 豚肉の野菜巻き じゃが芋のひき肉炒め ｶﾗﾌﾞｰのごま和え すまし汁	ごはん メンチカツ さつま芋の小倉煮 ほうれん草のおかか和え 味噌汁	ごはん 鶏の黒砂糖煮 はんぺんの磯辺揚げ もやしの甘酢和え すまし汁	ごはん サワラの生姜煮 レバニラ炒め ほうれん草のナムル すまし汁	ごはん エビマヨ 菜の花のソーテ- 白菜の生姜醤油和え 味噌汁

	22	23	24	25	26	27	28
朝食	パン マカロニサラダ 洋梨缶 牛乳/コーヒー	ごはん がんもの煮物 しろ菜のお浸し 味噌汁	パン ベ-コンソテー 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	ごはん 出し巻き玉子 ほうれん草の煮浸し 味噌汁	ホットケーキ 南瓜サラダ みかん缶 牛乳/コーヒー	パン 肉団子のコンソメ煮 バナナ 牛乳/コーヒー
昼食	ごはん メバルの煮付け キャベツとイカの炒め物 かりかりのツツサダ (サザン) 味噌汁	さけふりかけごはん 海鮮やきそば 肉団子 大根の梅肉和え すまし汁	ごはん 鶏の唐揚げ 根菜の煮物 ほうれん草のなめ茸和え 味噌汁	ごはん サバの味噌煮 小柱と野菜の中華炒め 長芋のポン酢和え すまし汁	ごはん 豚肉のオイスター炒め 冬瓜の水晶煮 キャベツのレモン酢和え 味噌汁	☆納涼祭☆	☆お誕生日会☆ ピラフ Eビフライとコンクリムコロカ 茄子の辛味炒め ほうれん草のポン酢和え 味噌汁 パイナップル
夕食	ごはん 牛肉の焼き肉風炒め 揚げだし豆腐 胡瓜の青じそドレ和え すまし汁	ごはん 赤魚の生姜煮 アスパラのカレー炒め フゲンサイの和え物 味噌汁	ごはん ロールキャベツ きのこソテー 菜の花サラダ(マヨ) ポターージュ	ごはん 豚肉と厚揚げの旨煮 南瓜のソテー オクラの麺つゆ和え 味噌汁	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	ごはん 鶏肉の柚子香り焼き 焼きビーフン 変わり奴 すまし汁	ごはん 牛肉の甘辛煮 長芋の磯辺揚げ 菜の花の和え物 すまし汁
	29	30	31				
朝食	パン ウイナーソテー 黄桃缶 牛乳/コーヒー	ごはん 麩の卵とじ フゲンサイのお浸し 味噌汁	パン ポテトサラダ ヨーグルト 牛乳/コーヒー				
昼食	ごはん 豚肉ときのこの塩こうじ炒め 南瓜の煮物 ブロッコリーのサラダ(中華ドレ) 味噌汁	ごはん タラの天ぷら(中華あんかけ) 切干大根炒め煮 菜の花サラダ(デリシヤス) かき玉汁	炊き込みご飯 冷やしうどん(梅おろし) がんもの炊き合わせ ブロッコリーの錦糸和え ようかん				
夕食	ごはん ぶりの幽庵焼き ふきのかか煮 フゲンサイの辛子和え すまし汁	ごはん 牛しゃぶ レンコンの炒め物 茄子の生姜和え 味噌汁	ごはん チキン南蛮 さつま芋の甘煮 胡瓜の昆布和え 味噌汁				