

【7月】普通食献立表



高齢者向け配食サービス

	朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食
7月1日	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ ワカメとカニカマのゴマ風味 小松菜の半子和え	豚肉と青菜の塩ダレ炒め 南瓜と蓮根のハニースソース イカの南蛮漬け風 大根の利休和え	サワラの煮付け 赤ピーマンソテー ひじき入りだし巻き玉子 鶏豆腐 キャベツのコールスローサラダ	7月8日	鶏肉の山賊焼き ゴンニャクの中華和え ひじきと大豆の煮物	鮭のごま風味焼き 刻み沢庵 ズッキーニのみぞれそ風味 豚バラ肉と根菜の味噌煮 南瓜サラダ	豚肉の甘辛炒め(丼) 紅生姜 ほうれん草の柚子和え
7月2日	男爵和風酢豚 ツナの玉子とじ ふきの二杯酢	ブリの西京焼き きゅうり漬 干しエビとほうれん草の炒めもの 牛肉と根菜の煮物 チリ豆腐	チキンステーキ(オニオンソース) かぼちゃソテー ポテトサラダ 肉野菜炒め 枝豆のおかか和え	7月9日	チキンステーキ(中華甘酢ソース) 大根とカニカマの煮物 オクラの梅和え	すき焼き風煮 山芋のガーリック炒め ラグツイユ 青菜のナムル	ダラの幽庵焼き ブロッコリーと人参のソテー 和風りぼん pasta 肉詰めピーマンフライ りんごのコンポート
7月3日	つくば鶏の松風焼き ピリ辛こんにゃく 杏仁豆腐	豚しゃぶ タコの夏野菜サラダ(6月-9月限定) キノコの味噌マヨグラタン風 切干大根と小松菜の煮物	黒メバルのムニエル デミグラスソース 人参のナムル 大豆と穴子の甘煮 けんちん煮 チンゲン菜の磯辺和え	7月10日	ハンバーグデミグラスソース 小松菜の胡麻和え 高野豆腐と牛蒡の中華風	あんこうのあっさり煮付け おかか昆布 ネギ入りだし巻き玉子 野菜炒め きのこことハムのソテー	豚肉のマヨネーズ炒め チンゲン菜の煮浸し 田舎煮 浅炊ふき
7月4日	サバのもろみ焼き 彩りんじょう 白菜の浅漬	海鮮チリソース炒め 竹輪と野菜の胡麻よごし 南瓜と豚肉の塩煮 さつま芋のパター炒め	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ 磯わかめ 玉子と夏野菜合煮(6月-9月限定) 糸コンとじゃが芋のたらこ炒め 長芋とアスパラのお浸し	7月11日	鶏肉とナッツのチリソース 大根の照り煮 エノキ茸の煮浸し	焼き餃子 人参マリネサラダ コーンと玉葱のおかか炒め 中華うま煮炒め オクラと山芋のあっさり山形だし	サワラの西京焼き 三色ピーマンソテー ごぼうサラダ がんもの合煮 青物の昆布め
7月5日	鶏肉とインゲンの味噌だれ焼き 三色豆(緑・黒・白) マカロニサラダ	ハッシュドビーフ 油揚げとこんにゃくの白和え イカと大根の炒め煮 ゴマドレサラダ	赤魚の塩麹焼き ミックスピーマンソテー 13品目うの花 豚きんぴら 小松菜のおかか和え	7月12日	ハヤシオムレツ 白菜の鰯和え 春雨の酢の物	白身魚の和風あんかけ 茹でブロッコリー 青梗菜と干しエビの塩炒め 鶏じゃが 大豆のオリーブ炒め	牛肉とインゲンの炒め物 野菜入りだし巻き玉子 あざりと玉葱のにんにく醤油 ほうれん草のピーナツ和え
7月6日	きのこのすき焼き風 牛蒡と竹輪の柳川風 柚子風味サラダ	白身魚のかに風あんかけ 生姜昆布 白菜の炒め漬 海鮮ビーフン炒め チンゲン菜ともやしナムル	鶏肉と里芋のカレー煮 しぼ漬 栗ぜんざい 四色豆腐 キャベツのしその実和え	7月13日	味噌つくね ねぎとちくわのぬた 里芋とこんにゃくの味噌煮	鶏のスパイス炒め 薬と覆のさっと煮 イカと野菜の煮物 カニカマとキャベツの炒め物	ブリのおろし煮 大根漬 南瓜煮洋風仕立て ポークビーンズ 小松菜のおひたし
7月7日	豚肉とアスパラのピリ辛炒め きくらげの酢の物 ワカメの明太子和え	チキン南蛮 バターコーン じゃが芋と牛蒡の塩きんぴら 大根と椎茸の煮物 干しエビと小松菜の中華風	サバの味噌煮 しぼ漬 竹の子と人参のおかか煮 ミモザ風はんぺん温サラダ インゲンと若鶏の海苔和え	7月14日	鶏唐揚げのチリソース掛け ういす豆 ほうれん草の白和え	赤魚の粕漬焼き 甘酢蓮根 人参と玉子の炊き合わせ 鶏団子と牛蒡の中華あんかけ チンゲン菜ときのこのソテー	青椒肉絲 さつま芋とレーズンの煮物 おでん風煮物 中華風もやし炒め

朝食			昼食			夕食			朝食			昼食			夕食		
7	サワラの煮付け	ピーマンと豚肉の塩レモン炒め[6月-9月限定]	シルバーのムニエル ソースプロバンス風	7	豚肉のジンギスカン風	赤魚の塩焼き	ブルコギ	7	鮭の味噌幽庵焼き	チキンカレー	赤魚の煮付け	7	シルバーのムニエル ハニーマスタードソース	えびクリームコロッケ	ロールキャベツ煮		
月	シェルマカロニのペペロン風		ヤングコーンソテー	月	南瓜のクリームミニサラダ	ほうれん草のナムル		月	豚ちり鍋風		ブロッコリーソテー	月	蓮根の梅和え	小松菜のベーコン和え	りぼんパスタのトマトソテー		
1	サワー漬け	男爵ポテトサラダ	豆腐の煮やっこ	2	ワカメの酢の物	だし巻き玉子	さつま芋の彩煮	2	枝豆の白和え	福神漬	切干大根の酢の物	2	若竹煮	鶏とアスパラの温サラダ	きのこちくわの和風ソテー		
5		炒り鶏	カレー風味ソテー	2		大根と豚肉の煮物	豆腐の挽肉包み	5			ポーグトマト煮	5		ハムと玉葱の玉子とじ	あざりと玉葱のワイン蒸し		
日		カブの甘酢漬け	小松菜の菜種和え	日		紅白野菜の甘酢和え	インゲンのピーナッツ和え	日		白菜の柚子和え	蒸し鶏のニラソースかけ	日		つきこんのおかか煮	ミックスビーンズ		
土				土				土				土					
7	照焼風チキン	サバの煮付け	豚の生姜焼き	7	海鮮塩炒め	炭火焼チキン(醤油ソース)	あんごうの生姜炒め	7	照焼風チキン	えびクリームコロッケ	ロールキャベツ煮	7	シルバーのムニエル ハニーマスタードソース	えびクリームコロッケ	ロールキャベツ煮		
月	蒸し鶏のネギソース	ゼンマイのナムル		月	フルーツポンチ	黄ピーマンマリネ	ごま昆布	月	蒸し鶏のネギソース	小松菜のベーコン和え	りぼんパスタのトマトソテー	月	蓮根の梅和え	小松菜のベーコン和え	りぼんパスタのトマトソテー		
1	牛蒡の中華マリネ	インゲンの胡麻和え	ほうれん草とタコのにんにく和え	2	キャベツとハムの中華炒め	チンゲン菜のソテー	カニ風味サラダ	1	牛蒡の中華マリネ	鶏とアスパラの温サラダ	きのこちくわの和風ソテー	1	若竹煮	鶏とアスパラの温サラダ	きのこちくわの和風ソテー		
6		鶏と大根の味噌煮	野菜入りマトビーンズ	3		茄子とオクラのトマトソース煮	味噌田楽	6		ハムと玉葱の玉子とじ	あざりと玉葱のワイン蒸し	6		ハムと玉葱の玉子とじ	あざりと玉葱のワイン蒸し		
日		きんぴら蓮根	きんぴら蓮根	日		切干大根煮	青菜の辛子胡麻和え	日		つきこんのおかか煮	ミックスビーンズ	日		つきこんのおかか煮	ミックスビーンズ		
日				日				日				日					
7	豚肉と青菜の塩ダレ炒め	和風メンチカツ	鮭の醤油幽庵焼き	7	ホイコーロー	サバのおろし煮	鶏団子の酢豚風	7	豚肉と青菜の塩ダレ炒め	あんかけ中華オムレツ	プリの生姜煮	7	シルバーのムニエル ハニーマスタードソース	えびクリームコロッケ	ロールキャベツ煮		
月	中華風春雨サラダ	ブロッコリーソテー	茹でインゲン	月	じゃが芋のそばろ煮	牛蒡とベーコンのソテー		月	中華風春雨サラダ	竹輪と昆布の炒り煮	大根なます	月	蓮根の梅和え	小松菜のベーコン和え	りぼんパスタのトマトソテー		
1	キャベツのナムル	タマゴサラダ	ナスのトマトソース	2	こんにゃくきんぴら	ほうれん草の煮浸し	インゲンの刺休和え	1	キャベツのナムル	黒豆	南瓜と蓮根のハニーソース	1	若竹煮	鶏とアスパラの温サラダ	きのこちくわの和風ソテー		
7		洋風けんちん煮	厚揚げの五目あんかけ	4		ピーマンの塩炒め	はんぺん明太焼き	7		じゃが芋のマーボー炒め	山芋とホタテの柚子風味	7		鶏とアスパラの温サラダ	きのこちくわの和風ソテー		
日		チンゲン菜のツナ和え	さつま芋のレモン煮	日		うずら豆	コーンとツナのサラダ	日		大豆と牛蒡の鉄火味噌仕立て	インゲンのピーナッツ風味	日		鶏とアスパラの温サラダ	きのこちくわの和風ソテー		
月				月				月				月					
7	豚すき	カレイの生姜煮	牛しぐれ煮	7	白身魚のみぞれ煮	家常豆腐	鮭の粕漬焼き	7	豚すき	あんかけ中華オムレツ	プリの生姜煮	7	シルバーのムニエル ハニーマスタードソース	えびクリームコロッケ	ロールキャベツ煮		
月	さつま揚げの味噌炒め	じゃが芋のシャキシャキサラダ	ブレンオムレツ	月	三色炒め煮	春雨サラダ	きゃらぶき	月	さつま揚げの味噌炒め	竹輪と昆布の炒り煮	大根なます	月	蓮根の梅和え	小松菜のベーコン和え	りぼんパスタのトマトソテー		
1	ゆず大根	マーボー豆腐	チャーシュー野菜炒め	2	磯わかめ	穴子と竹輪の柳川風	大根のかにあんかけ	1	ゆず大根	黒豆	南瓜と蓮根のハニーソース	1	若竹煮	鶏とアスパラの温サラダ	きのこちくわの和風ソテー		
8		ほうれん草のバターソテー	小松菜の磯辺和え	5		青菜炒め	親子煮	8		大豆と牛蒡の鉄火味噌仕立て	インゲンのピーナッツ風味	8		鶏とアスパラの温サラダ	きのこちくわの和風ソテー		
日				日			小松菜と油揚げの煮浸し	日				日					
火				火				火				火					
7	サバの塩焼き	鶏の唐揚げ	穴子の玉子とじ(井)	7	牛肉と野菜のオイスター炒め	サワラの醤油幽庵焼き	つくば鶏の香味野菜つくね	7	サバの塩焼き	あんかけ中華オムレツ	プリの生姜煮	7	シルバーのムニエル ハニーマスタードソース	えびクリームコロッケ	ロールキャベツ煮		
月	ニンニクの身とこんにゃくの味噌炒め	緑ピーマンソテー	ワカメとカニカマの酢の物	月	白菜の生姜和え	花人参	大根さら漬	月	ニンニクの身とこんにゃくの味噌炒め	竹輪と昆布の炒り煮	大根なます	月	蓮根の梅和え	小松菜のベーコン和え	りぼんパスタのトマトソテー		
1	キャベツの沢庵和え	温野菜サラダ	根菜のカボチナーグ風	2	じゃがバター	さつま芋サラダ	チンゲン菜の辛子和え	1	キャベツの沢庵和え	鶏ゴボウ	山芋とホタテの柚子風味	1	若竹煮	鶏とアスパラの温サラダ	きのこちくわの和風ソテー		
9		フルーツ寒天	二色豆(黒豆・白花豆)	6		ほうれん草の菜種和え	イカの南蛮漬け風	9		大豆サラダ	インゲンのピーナッツ風味	9		鶏とアスパラの温サラダ	きのこちくわの和風ソテー		
日				日				日				日					
水				水				水				水					
7	豚肉の味噌煮込み	サワラのもろみ焼き	和風ハンバーグ	7	サバの照焼き	豚キムチ炒め	白身魚の天ぷら	7	豚肉の味噌煮込み	あんかけ中華オムレツ	プリの生姜煮	7	シルバーのムニエル ハニーマスタードソース	えびクリームコロッケ	ロールキャベツ煮		
月	オクラのおかか和え	もやしナムル	インゲンソテー	月	ナスの味噌炒め	ホワトマカロニサラダ	オクラと湯葉の煮浸し	月	オクラのおかか和え	竹輪と昆布の炒り煮	大根なます	月	蓮根の梅和え	小松菜のベーコン和え	りぼんパスタのトマトソテー		
2	南蛮きんぴら風	切干ゆず風味	ブチ焼き芋	2	きのこきんぴら	緑黄色野菜のポトフ風	キャベツと挽肉の玉子とじ	2	南蛮きんぴら風	鶏ゴボウ	山芋とホタテの柚子風味	2	若竹煮	鶏とアスパラの温サラダ	きのこちくわの和風ソテー		
0		彩野菜の焼きなます	いかと高野豆腐のガーリック風味	7		わかめと水くわいの酢の物	大根と人参のそばろ煮	0		大豆と牛蒡の鉄火味噌仕立て	インゲンのピーナッツ風味	0		鶏とアスパラの温サラダ	きのこちくわの和風ソテー		
日		チンゲン菜とコーンの中華炒め	ひじきと豆のサラダ	日			鶏とアサリの煮物	日				日					
木				木				木				木					
7	野菜ハンバーグの昆布あんかけ	野菜と豚肉のカレー炒め	プリの照焼き	7	チキンステーキ(おろしポン酢)	カレイの幽庵焼き	肉豆腐	7	野菜ハンバーグの昆布あんかけ	あんかけ中華オムレツ	プリの生姜煮	7	シルバーのムニエル ハニーマスタードソース	えびクリームコロッケ	ロールキャベツ煮		
月	切り昆布とさつま揚げの煮もの	きゅうりしょうゆ漬	ジャンボシューマイ	月	梅葡萄	大根つぼ漬	小松菜の梅和え	月	切り昆布とさつま揚げの煮もの	竹輪と昆布の炒り煮	大根なます	月	蓮根の梅和え	小松菜のベーコン和え	りぼんパスタのトマトソテー		
2	長芋の梅和え	ナスとイタリア野菜の塩炒め	ニラと豚肉の味噌炒め	2	ひじき煮	さつま芋の煮しめ	野菜のごま味噌煮	2	長芋の梅和え	大豆と牛蒡の鉄火味噌仕立て	インゲンのピーナッツ風味	2	若竹煮	鶏とアスパラの温サラダ	きのこちくわの和風ソテー		
1		あざりと野菜の煮物	きんぴらごぼう	8		ヘルシーチンジャオ	ツナとキャベツの炒め物	1				1					
日		小松菜の柚子和え		日		ほうれん草のおひたし		日				日					
金				金				金				金					

