

2023年7月献立表



材料の都合で変更になることがあります。ご了承ください。

	日	月	火	水	木	金	土
	30	31	7月30日(土)は土用の丑の日です!!				1
朝食	パン だし巻き卵 コンソメスープ フルーツ	ごはん 鶏つみれの煮物 味噌汁 漬物	<p>土用の丑の日にうなぎを食べようになったのは江戸時代からだそうです。</p> <p>鰻以外には「う」のつく食べ物が良いと言われており、うどん・梅干し・ウリ・馬肉・牛肉などです(^^) /</p> <p>栄養価が高く、夏でも食べやすい食材を食べて元気を付けるようにしましょう☆</p> <p>今が旬なスイカ </p> <p>スイカが美味しい季節がやってきました！スイカは水分が多いイメージですが、意外にも栄養は機能性が高く、特に夏バテの解消に役立つと言われてます。尿を出やすくするとともに老廃物も排出してくれるので、むくみの解消や膀胱炎、腎炎の予防に効果的です。</p> <p>皮の白い部分は、塩もみやぬか漬けなどにも利用できます★試してみてください◎ </p>				ごはん 隠元のソテー 味噌汁 漬物
昼食	鰻井 ひじきの煮物 赤だし 胡瓜の浅漬け風	ごはん 焼き肉風 一口がんもの煮物 味噌汁 フルーツ					ごはん 鶏のにんにく醤油焼き 大豆煮 ブロッコリーの香味ドレ和え 味噌汁
夕食	ごはん 鶏のトマト煮込み キャベツの炒め物 大根の和風ドレサラダ 味噌汁	ごはん 銀ひらすの香味焼き 大豆煮 白菜のレモン風味 豚汁					ごはん 豚の生姜煮 松風焼き キャベツのアイランドドレサラダ 味噌汁
	1334kcal	1386kcal					1460kcal
	2	3	4	5	6	7	8
朝食	パン ボロニアソーセージ コンソメスープ フルーツ	ごはん だし巻き卵 味噌汁 漬物	ごはん クリームチキン 味噌汁 漬物	ごはん プレーンオムレツ 味噌汁 ちりめん佃煮	ごはん 照り焼き風肉団子 味噌汁 漬物	ごはん ホッケの塩焼き 味噌汁 漬物	ごはん カニつみれの煮物 味噌汁 漬物
昼食	ごはん ハンバーグ野菜ソース ひじきの煮物 南瓜サラダ 味噌汁	ごはん 鶏のさっぱり煮 もやしの炒め物 ひやじる(山形郷土) 味噌汁	ごはん ビビンバ 烏賊糸炒め アスパラのおから和え 中華スープ	ごはん 鰻の山椒煮 大根の炒め物 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁	ごはん 鶏の香味焼き 高野のサイコロ煮 もやしの練りゴマ和え 味噌汁	いなり寿司 七タソーマン 味噌金平 フルーツ	親子丼 南瓜の含め煮 味噌汁 漬物
夕食	ごはん 絹揚げの炊き合わせ 青梗菜の炒め物 味噌汁 白菜のあっさり漬け	ごはん 赤魚の焼き浸し 茄子のそぼろ煮 味噌汁 フルーツ	ごはん キャベツのソテー 味噌汁 フルーツ	ごはん 豚のバター醤油炒め えびシューマイ キャベツの洋風お浸し 味噌汁	ごはん 擬製豆腐 白菜と豚の炒め煮 胡瓜の酢の物 味噌汁	ごはん 回鍋肉 枝豆がんもの煮物 大根のピーナツ和え 味噌汁	ごはん 白身魚のソテー 絹揚げのそぼろ煮 スパサラダ 赤だし
	1403kcal	1386kcal	1482kcal	1433kcal	1371kcal	1477kcal	1387kcal
	9	10	11	12	13	14	15
朝食	パン チキンナゲット スープ フルーツ	ごはん お魚厚揚げの煮物 味噌汁 梅干し	ごはん 磯巻き卵 味噌汁 漬物	ごはん ポテトミンチ巻き 味噌汁 漬物	ごはん スクランブルエッグ 味噌汁 漬物	ごはん 海鮮豆腐ステーキ 味噌汁 漬物	ごはん 里芋の鶏そぼろ煮 味噌汁 漬物
昼食	ごはん 肉じゃが 奴豆腐 大根の香味ドレサラダ 味噌汁	サラダ寿司 煮豆 白菜のお浸し 味噌汁	ごはん とんかつおろしあん 蓮根の煮物 胡瓜の梅和え 味噌汁	海鮮焼きそば 高野のサイコロ煮 カリフラワーのバジルドレサラダ 味噌汁	カレーライス 漬物 イカドーナツフライ 小松菜の和風ドレ和え 色寒天とフルーツ	ごはん 鯖の味噌煮 白菜とイカのとろみ炒め かきたま汁 胡瓜の浅漬け風	ごはん 白身魚のピカタ 絹揚げの煮物 ポテトサラダ 味噌汁
夕食	ごはん タラの揚げ浸し 白菜とイカの塩煮 冷やし冬瓜 味噌汁	ごはん 鶏の鉄焼き ひじきの炒め煮 味噌汁 フルーツ	ごはん 赤魚の魚田 大豆のカレー炒め キャベツのコールスロー とろろ汁	ごはん ミートローフ風 法連草のソテー 大根のピーナツドレサラダ 味噌汁	ごはん 三色稲荷の炊き合わせ キャベツと浅利の炒め物 隠元の胡麻ドレサラダ 味噌汁	ごはん 鶏の梅風味焼き 牛蒡と豚の炒り煮 大根の和え物 味噌汁	ごはん 豚大根 奴豆腐味噌だれ 小松菜の練りゴマ和え 清汁
	1430kcal	1334kcal	1422kcal	1497kcal	1452kcal	1430kcal	1456kcal
	16	17	18	19	20	21	22
朝食	パン だし巻き卵 コンソメスープ フルーツ	ごはん 野菜ミンチ巻き 味噌汁 漬物	ごはん 大豆ミートバーグ 味噌汁 ちりめん佃煮	ごはん 洋風だし巻き 味噌汁 漬物	ごはん メヌケの焼き浸し 味噌汁 漬物	ごはん さつま揚げの煮物 味噌汁 漬物	ごはん 海老そぼろだし巻き 味噌汁 漬物
昼食	ごはん 肉団子の中華あん もやしの炒め物 味噌汁 フルーツ	ごはん ホキのグリル 大豆煮 バンサンスー 味噌汁	たこ飯 ホッケの塩麹焼き 高野のそぼろ煮 もずく酢 味噌汁	ごはん 豚の山椒煮 白菜のトロミ炒め パンプキンサラダ 味噌汁	菜飯 お好み焼き 絹揚げの煮物 もやしの塩麹ドレサラダ 味噌汁	きつねそば じゃが芋のそぼろ煮 カリフラワーの香味ドレサラダ	ごはん 秋刀魚の生姜煮 卵の花 もやしの土佐酢和え 味噌汁
夕食	ごはん かれいの煮付け 蓮根の炒め生酢 ブロッコリーのアイランドドレ和え 味噌汁	ごはん 牛皿 大根マヨサラダ 玉子豆腐 味噌汁	ごはん 鶏のやわらか煮 キャベツのじゃこ炒め マカロニサラダ 味噌汁	ごはん 白身魚の香草パン粉焼き 金平牛蒡 大根の大葉ドレサラダ 味噌汁	ごはん 合鴨スライスとかにシューマイ キャベツとツナの炒め物 ブロッコリーの和風ドレ和え 味噌汁	ごはん 鮭の若狭焼き 切り干し大根の煮物 小松菜のパンパントドレサラダ 味噌汁	ごはん 黒豆がんもの炊き合わせ 法連草のソテー 味噌汁 フルーツ
	1349kcal	1383kcal	1441kcal	1468kcal	1547kcal	1381kcal	1415kcal
	23	24	25	26	27	28	29
朝食	パン チキンピカタ 豆乳スープ フルーツ	ごはん 鰻つみれの煮物 味噌汁 梅くらげ	ごはん だし巻き卵 味噌汁 漬物	ごはん えびつみれの煮物 味噌汁 漬物	ごはん ホッケの塩焼き 味噌汁 漬物	ごはん ハムチーズピカタ 味噌汁 漬物	ごはん 筑前煮 味噌汁 漬物
昼食	ごはん 豚の塩ダレ炒め 擬製豆腐 南瓜サラダ 味噌汁	ごはん コロッケとスクランブルエッグ 大根と豚の煮物 味噌汁 フルーツ	ごはん 鱈の照り焼き 大豆煮 ブロッコリーのアイランドドレ和え 味噌汁	ごはん 鶏のからあげ 切り干し大根の煮物 白ナの洋風お浸し ポタージュ	散らし寿司 蓮根肉金平 茶碗蒸し 味噌汁	夏野菜カレー 漬物 カニクリームコロッケ もやしの塩麹ドレサラダ フルーツ	ごはん 白身魚のカツ 茄子の味噌炒め オクラのとろろ和え 清汁
夕食	ごはん 焼鯖の南蛮漬け 白菜と鶏の煮浸し 味噌汁 漬物	ごはん メルのソテー 茄子の田舎煮 ひじきサラダ 味噌汁	ごはん 豚のオイスター炒め 烏賊糸炒め 味噌汁 フルーツ	ごはん ホキのピカタ 白菜の炒め煮 さつま芋サラダ 味噌汁	ごはん ハンバーグ和風ソース 冬瓜の炒め煮 スパサラダ 味噌汁	ごはん 白身魚のグリル 絹揚げの煮物 ブロッコリーのお浸し 味噌汁	ごはん 豚の和風炒め 大根の塩煮 奴豆腐の梅だれ 味噌汁
	1472kcal	1467kcal	1401kcal	1444kcal	1462kcal	1474kcal	1490kcal