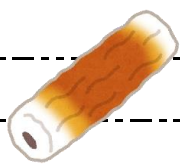


今週のメニュー

令和元年 7月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
7/1	月	・ツナトースト ・コーンサラダ ・豆入りトマトスープ ・ヨーグルト	・チキンのエスニックソテー ・焼きパプリカ ・きゅうりとザーサイの和え物 ・わかめスープ ・ごはん	
7/2	火	・五目野菜炒め ・鶏となすの煮物 ・焼きのり ・味噌汁 ・ごはん	・マグロの胡麻フライ ・南瓜の煮物 ・刺身こんにゃくの和風サラダ ・味噌汁 ・ごはん	
7/3	水	・ベーコンエッグ ・おろし納豆 ・グリーンサラダ ・味噌汁 ・ごはん	・牛肉のビール煮 ・青菜とウィンナーのソテー ・コンビサラダ ・コンソメスープ ・ごはん	
7/4	木	・鶏ささみのにゅうめん ・冬瓜のそぼろ煮 ・めかぶとトマトの胡麻酢和え ・焼きおにぎり	・豚のマヨポン炒め ・じゃがいものおやき ・オクラの生姜和え ・味噌汁 ・ごはん	
7/5	金	※たまちく丼 ・ゴーヤのおかか炒め ・漬物 ・味噌汁 ・フルーツ 	・鯛のコチュジャン煮 ・キャベツとえのきのにんにく炒め ・中華冷奴 ・中華スープ ・ごはん	※親子丼の鶏肉をちくわにした料理

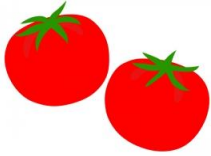
今週のメニュー

令和元年 7月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
7/8	月	・鶏と玉子の照り煮	・タラコスパゲッティ	
		・きのこピーマンのソテー	・タコと夏野菜のアヒージョ	
		・佃煮	・コンソメスープ	
		・味噌汁	・ミニピラフ	
		・ごはん	・ヨーグルト	
7/9	火	・豚のポテロール焼き	・鶏の唐揚げ	
		・もやしの塩蒸し	・大根のかにかまあんかけ	
		・なすの浅漬け	・ニラのピーナッツ和え	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	
7/10	水	・フレンチトースト	・枝豆ごはん	
		・ズッキーニのミートグラタン	・ホッケのピリ辛焼き	
		・ハムサラダ	・しらたきと人参の炒り煮	
		・キャベツのスープ	・冷やし茶碗蒸し	
		・フルーツ	・味噌汁	
7/11	木	・大豆とウィンナーのソテー	☆ポッサム	
		・いんげんの胡麻和え	・チヂミ	
		・漬物	・ぜんまいナムル	
		・味噌汁	・わかめスープ	
		・ごはん	・ごはん	
7/12	金	・いわしの塩焼き	・チキンカレー	
		・小松菜と桜えびの煮浸し	・オニオンリング	
		・冷やしトマト	・コンビサラダ	
		・味噌汁	・コーヒーゼリー	
		・ごはん		

今週のメニュー

令和元年 7月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
7/15	月	・鯖の味噌煮 ・大葉入り玉子焼き ・オクラの生姜和え ・モロヘイヤスープ ・ごはん	・豚の竜田揚げ ・いんげんとかまぼこの炒め物 ・なすときゅうりの即席漬け ・味噌汁 ・ごはん	
7/16	火	・春雨入りワタンスープ ・トマトとわかめのサラダ ・ザーサイ ・おにぎり 	☆白身魚のポテトチーズ焼き ・ゴーヤチップス ・玉ねぎサラダ ・コンソメスープ ・ごはん	
7/17	水	・ホットドッグ ・スクランブルエッグ ・グリーンサラダ ・コーンスープ ・ヨーグルト	・豆腐の中華煮 ・中華風肉団子 ・ほうれん草のナムル ・中華スープ ・ごはん	
7/18	木	・坦々もやし ・南瓜の金平 ・漬物 ・味噌汁 ・ごはん	・赤魚の粕漬け ・筑前煮 ・もずく酢 ・味噌汁 ・ごはん	
7/19	金	・豆苗の玉子炒め ・納豆 ・キャベツの辛子和え ・味噌汁 ・ごはん	・冷やし牛しゃぶうどん ・冬瓜とえびの煮物 ・混ぜごはん ・フルーツ	

今週のメニュー

令和元年 7月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
7/22	月	・ 厚揚げと挽肉の味噌炒め	・ 蒸し豚ピリ辛ソース	
		・ ピーマンのおかか和え	・ 青菜としめじの炒め煮	
		・ 漬物	・ マロニー中華サラダ	
		・ すまし汁	・ 中華スープ	
		・ ごはん	・ ごはん	
7/23	火	・ 鰯の干物	・ 鶏天	
		・ 炒りこんにゃく	・ 冬瓜の冷やし鉢	
		・ きゅうりとしらすの酢の物	・ もやしの胡麻和え	
		・ 味噌汁	・ 味噌汁	
		・ ごはん	・ ごはん	
7/24	水	・ そうめんチャンプルー	・ 鮭のピカタ	
		・ みょうがの浅漬け	・ きのことベーコンのソテー	
		・ 味噌汁	・ アボカドと豆のサラダ	
		・ わかめごはん	・ 冷製コーンスープ	
		・ フルーツ	・ ごはん	
7/25	木	・ チキンソテーサンド	・ 豚のゆずこしょう焼き	
		・ レタスサラダ	・ イカと大根の煮物	
		・ コンソメスープ	・ ニラのお浸し	
		・ ヨーグルト	・ 味噌汁	
			・ ごはん	
7/26	金	・ はんぺん梅しそフライ	・ うなぎちらし	
		・ なすのそぼろあんかけ	・ 揚げだし豆腐	
		・ いんげんのマヨ和え	・ オクラとろろ	
		・ 味噌汁	・ しじみ汁	
		・ ごはん		



今週のメニュー

令和元年 7月～8月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
7/29	月	・ サラダそば	・ カジキのトマトソース煮	
		・ 砂肝の生姜煮	・ ズッキーニのソテー	
		・ ミニきつね丼	・ マカロニサラダ	
		・ ヨーグルト	・ コンソメスープ	
			・ ごはん	
7/30	火	・ ししゃもの南蛮漬け	・ 牛肉の中華炒め	
		・ 昆布と人参の煮物	・ 茹でとうもろこし	
		・ オクラの磯辺和え	・ きゅうりとみょうがのレモン醤油和え	
		・ 味噌汁	・ 中華スープ	
		・ ごはん	・ ごはん	
7/31	水	・ 鶏じゃが	・ 豚玉	
		・ なすのポン酢和え	・ 豆腐サラダ	
		・ 味噌汁	・ 漬物	
		・ ごはん	・ 味噌汁	
		・ フルーツ	・ ごはん	
8/1	木	・ 洋風炒り玉子	・ スズキのバターホイル焼き	
		・ グリーンサラダ	・ 切干大根の煮物	
		・ クリームシチュー	・ ゴーヤとささみの塩昆布和え	
		・ ロールパン	・ 味噌汁	
			・ ごはん	
8/2	金	・ とろろごはん	・ チキンカツ	
		・ さつまあげのねぎ生姜焼き	・ 南瓜のチーズ焼き	
		・ ツナと大豆のサラダ	・ 海藻サラダ	
		・ 漬物	・ 玉子スープ	
		・ 味噌汁	・ ごはん	

