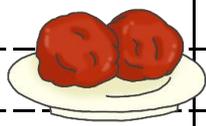


今週のメニュー

令和3年 7月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
7/5	月	<ul style="list-style-type: none"> ・ サンラータン風にゆうめん ・ 厚揚げの味噌焼き ・ いんげんのおかか和え ・ 混ぜごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 白身魚のムニエル レモンバターソース ・ 冬瓜とベーコンのコンソメ煮 ・ ポテトサラダ ・ トマトスープ ・ ごはん 	
7/6	火	<ul style="list-style-type: none"> ・ 豚肉のソース煮 ・ 水菜サラダ ・ セロリの浅漬け ・ 味噌汁 ・ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 鶏肉とピーマンのガーリック炒め ・ キャベツの塩もみ ・ 梅だれ冷奴 ・ 味噌汁 ・ ごはん 	
7/7	水	<ul style="list-style-type: none"> ・ ハムエッグ ・ もやしと青菜のソテー ・ 漬物 ・ 味噌汁 ・ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ブリの七味焼き ・ なすの揚げ浸し ・ きゅうりとみょうがの和え物 ・ あさりの味噌汁 ・ ごはん 	
7/8	木	<ul style="list-style-type: none"> ・ そぼろマヨトースト ・ 焼き玉ねぎ ・ コンビサラダ ・ コンソメスープ ・ ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・ パイコー飯 ・ 中華茶碗蒸し ・ 春雨中華和え ・ わかめスープ 	
7/9	金	<ul style="list-style-type: none"> ・ ししゃものチーズ焼き ・ 大根とさつま揚げの煮物 ・ ほうれん草の辛子和え ・ 味噌汁 ・ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 豆腐と鶏肉の旨煮 ・ 五目炒め ・ おくらのお浸し ・ 味噌汁 ・ ごはん 	

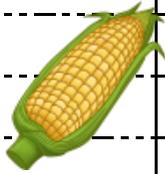
今週のメニュー

令和3年 7月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
7/12	月	<ul style="list-style-type: none"> ・かつおのしぐれ煮 ・もやしの玉子あんかけ ・なすの生姜醤油漬 ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚バラと長芋の炒め物 ・がんもの煮物 ・みょうがのごま油和え ・味噌汁 ・ごはん 	
7/13	火	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉のオーロラソース焼き ・キャベツとハムのソテー ・ほうれん草の磯和え ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・アジのエスカベッシュ ・トマトのチーズ焼き ・レタスサラダ ・コーンスープ ・ごはん 	
7/14	水	<ul style="list-style-type: none"> ・スクランブルエッグ ・ポトフ ・グリーンサラダ ・ロールパン 	<ul style="list-style-type: none"> ・よだれ鶏 ・いんげんと油揚げの煮物 ・オクラとめかぶの和え物 ・味噌汁 ・ごはん 	
7/15	木	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉と玉ねぎの味噌炒め ・ピーマンの煮浸し ・漬物 ・すまし汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・カジキの青のり風味焼き ・豆苗のそぼろ炒め ・冬瓜のごま和え ・味噌汁 ・ごはん 	
7/16	金	<ul style="list-style-type: none"> ・高野豆腐の玉子とじ ・セロリとちくわのカレー醤油炒め ・佃煮 ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ミートソーススパゲッティ ☆はんぺんのコーン揚げ ・大根サラダ ・コンソメスープ ・ピラフ 	

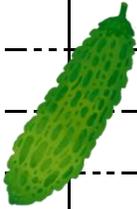
今週のメニュー

令和3年 7月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
7/19	月	<ul style="list-style-type: none"> ・ ベーコンとレタスの玉子炒め ・ 人参サラダ ・ 漬物 ・ 味噌汁 ・ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 鶏肉の塩レモン唐揚げ ・ ひじきの煮物 ・ ゴーヤのお浸し ・ 味噌汁 ・ ごはん 	
7/20	火	<ul style="list-style-type: none"> ☆ ひっぱりうどん ・ なすとピーマンの味噌炒め ・ 冷やしトマト ・ おにぎり 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ポークストロガノフ ・ 茹でとうもろこし ・ 海藻サラダ ・ コンソメスープ 	
7/21	水	<ul style="list-style-type: none"> ・ 鶏肉と車麩の煮物 ・ いんげんのザーサイ炒め ・ もやしの塩昆布和え ・ 味噌汁 ・ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 赤魚の粕漬け焼き ・ 小松菜としめじの煮浸し ・ きゅうりとタコの酢の物 ・ 味噌汁 ・ ごはん 	
7/22	木	<ul style="list-style-type: none"> ・ ツナオムレツ ・ ほうれん草とえびのソテー ・ 豆サラダ ・ 味噌汁 ・ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ プルコギ ・ 大根もち ・ 水菜と韓国のりのサラダ ・ 春雨スープ ・ ごはん 	
7/23	金	<ul style="list-style-type: none"> ・ カツサンド ・ マカロニサラダ ・ ピクルス ・ セロリのスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ いわしの生姜焼き ・ キャベツと豚バラの旨煮 ・ めかぶと長芋の和え物 ・ 味噌汁 ・ ごはん 	

今週のメニュー

令和3年 7月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
7/26	月	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏団子と南瓜の煮物 ・ちくわと水菜の豆板醤炒め ・漬物 ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ☆鮭のあけぼの焼き ・牛肉とズッキーニの塩炒め ・ほうれん草のわさび和え ・味噌汁 ・ごはん 	
7/27	火	<ul style="list-style-type: none"> ・巣ごもり玉子 ・きんぴらごぼう ・オクラのなめ茸和え ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・スープチキンカレー ・コールスローサラダ ・焼き枝豆 ・ヨーグルト 	
7/28	水	<ul style="list-style-type: none"> ・ツナコーントースト ・ピーマンとウインナーのソテー ・トマトサラダ ・コンソメスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉のハニーマスタード焼き ・ゴーヤチップス ・アボカドとエビのサラダ ・味噌汁 ・ごはん 	
7/29	木	<ul style="list-style-type: none"> ・長いものふわふわ焼き ・高野豆腐とザーサイの炒め物 ・もやしとささみの和え物 ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・アジフライ ・冬瓜のかにかまあんかけ ・蒸しなすのジュレポン酢がけ ・味噌汁 ・ごはん 	
7/30	金	<ul style="list-style-type: none"> ・冷やしきつねうどん ・コロッケ ・きゅうりの梅おかか和え ・ミニ豚丼 	<ul style="list-style-type: none"> ・麻婆豆腐 ・中華クラゲの和え物 ・キムチ ・ワンタンスープ ・ごはん 	