

今週のメニュー

令和5年 7月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
7/3	月	<ul style="list-style-type: none"> ・とん平焼き ・きのこの焼浸し ・漬物 ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・さわらの西京焼き ・冬瓜のそぼろあんかけ ・ほうれん草のわさび和え ・味噌汁 ・ごはん 	
7/4	火	<ul style="list-style-type: none"> ・ピザトースト ・ツナサラダ ・ズッキーニのベーコンソテー ・コンソメスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚冷しゃぶ ・南瓜コロッケ ・ブロッコリーのごまマヨ和え ・味噌汁 ・ごはん 	
7/5	水	<ul style="list-style-type: none"> ・ミートボール ・もやしのカレー炒め ・コーンとカニカマのサラダ ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏とキャベツの中華味噌炒め ・ニラまんじゅう ・人参のナムル ・中華スープ ・ごはん 	
7/6	木	<ul style="list-style-type: none"> ・きつねそば ・蒸し鶏の和え物 ・混ぜごはん ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ※天ぷらの盛り合わせ ・ごま豆腐 ・おくらの和え物 ・そうめんのすまし汁 ・ごはん 	※キス、エビ、なす、大葉、南瓜
7/7	金	<ul style="list-style-type: none"> ・鮭レタスチャーハン ・いんげんの梅おかか和え ・味噌汁 ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・ハヤシライス ☆枝豆のガーリックソテー ・コンビサラダ ・オニオンスープ 	

今週のメニュー

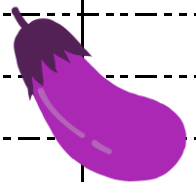
令和5年 7月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
7/10	月	・ 玉子とソーセージのソテー	・ とんかつ	
		・ ズッキーニとツナのサラダ	・ ピーマンのゆずこしょう炒め	
		・ 漬物	・ 冷奴 梅ダレ	
		・ 味噌汁	・ 味噌汁	
		・ ごはん	・ ごはん	
7/11	火	・ オクラ納豆	・ エビチリ	
		・ なすと鶏肉の甘辛炒め	・ 水ギョーザ	
		・ きゅうりの塩昆布和え	・ ザーサイともやしの和え物	
		・ 味噌汁	・ 中華スープ	
		・ ごはん	・ ごはん	
7/12	水	・ 焼きそばパン	・ 鶏肉のねぎ塩焼き	
		・ スティックサラダ	・ かぶとちくわの煮物	
		・ 玉子スープ	・ 春雨の酢の物	
		・ フルーツ	・ 味噌汁	
			・ ごはん	
7/13	木	・ 赤魚の南部焼き	・ ミートソーススパゲティ	
		・ 車麩の煮物	・ コーンと玉子のグラタン	
		・ 豆苗とえのきの和え物	・ 豆とひじきのマリネ	
		・ 味噌汁	・ コンソメスープ	
		・ ごはん		
7/14	金	・ 豚と大根の炒め物	・ サバの味噌煮	
		・ 小松菜と油揚げの煮浸し	・ じゃが芋のじゃこ炒め	
		・ もずく酢	・ 南瓜サラダ	
		・ 味噌汁	・ すまし汁	
		・ ごはん	・ ごはん	

今週のメニュー


令和5年 7月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
7/17	月	・ かき玉うどん	・ 豆腐ハンバーグ	
		・ 焼き厚揚げ	・ 鶏とごぼうの煮物	
		・ 枝豆しらすおろし	・ めかぶとみょうがの和え物	
		・ フルーツ	・ 味噌汁	
			・ ごはん	
7/18	火	・ 豚としめじのオイスター炒め	・ 鮭とポテトのグラタン	
		・ いんげんと油揚げの煮物	・ キャベツとウィンナーのソテー	
		・ 漬物	・ マカロニサラダ	
		・ 味噌汁	・ トマトスープ	
		・ ごはん	・ ごはん	
7/19	水	・ ほっけの開き	・ 酢鶏	
		・ かぼちゃの煮物	・ 切干大根の中華和え	
		・ 豆苗ともやしの和え物	・ キムチ	
		・ 味噌汁	・ わかめスープ	
		・ ごはん	・ ごはん	
7/20	木	・ BLTサンド	・ ☆カジキの和風ステーキ	
		・ アボカドサラダ	・ なすの煮物	
		・ コンソメスープ	・ ほうれん草の磯和え	
		・ ヨーグルト	・ 味噌汁	
			・ 新生姜ごはん	
7/21	金	・ ミートオムレツ	・ ポークカレー	
		・ ブロッコリーのマスタード和え	・ ズッキーニのフリッター	
		・ 焼のり	・ レタスサラダ	
		・ 味噌汁	・ フルーツゼリー	
		・ ごはん		



今週のメニュー

令和5年 7月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
7/24	月	<ul style="list-style-type: none"> ・トマトクリームシチュー ・ボイルウィンナー ・海藻サラダ ・ロールパン 	<ul style="list-style-type: none"> ・白身魚の衣揚げ ねぎソース ・高野豆腐とザーサイの炒め物 ・レタスと桜えびのナムル ・中華スープ ・ごはん 	
7/25	火	<ul style="list-style-type: none"> ・たぬき丼 ・納豆きつね焼き ・小松菜のお浸し ・味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚とじゃが芋の甘辛炒め ・玉こんにゃくの煮物 ・なすとみょうがの和え物 ・味噌汁 ・ごはん 	
7/26	水	<ul style="list-style-type: none"> ・冷しなめこおろしそば ・かき揚げ ・混ぜごはん ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・タコライス ・ゆでとうもろこし ・エビとブロッコリーの和え物 ・コンソメスープ 	
7/27	木	<ul style="list-style-type: none"> ・いわしの甘露煮 ・キャベツとさつま揚げの炒め物 ・漬物 ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏の梅しそ巻き ・ニラとちくわの玉子とじ ・きゅうりのしらす和え ・味噌汁 ・ごはん 	
7/28	金	<ul style="list-style-type: none"> ・はんぺんのりチーズ焼き ・鶏とかぶの煮物 ・トマトサラダ ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・うな丼 ・切干大根の煮物 ・長芋のゆかり和え ・すまし汁 	

今週のメニュー

令和5年 7～8月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
7/31	月	・ ツナとコーンのトースト	・ トンテキ	
		・ ス克蘭ブルエッグ	・ ☆カレーポテト春巻き	
		・ グリーンサラダ	・ ほうれん草のサラダ	
		・ コンソメスープ	・ 味噌汁	
			・ ごはん	
8/1	火	・ 鶏のマヨネーズ焼き	・ 牛のスタミナ炒め	
		・ なすのピリ辛煮	・ ニラチヂミ	
		・ もやしの辛子和え	・ タコときゅうりの和え物	
		・ 味噌汁	・ 中華スープ	
		・ ごはん	・ ごはん	
8/2	水	・ そうめんチャンプルー	・ ブリの生姜煮	
		・ モロヘイヤのお浸し	・ 大根のきんぴら	
		・ 味噌汁	・ 冬瓜のごま酢和え	
		・ おにぎり	・ 味噌汁	
			・ ごはん	
8/3	木	・ 豚のキャベツの重ね蒸し	・ チキン南蛮	
		・ オクラのベーコン巻き	・ 五目煮豆	
		・ 漬物	・ しらたきとわかめの和え物	
		・ 味噌汁	・ 味噌汁	
		・ ごはん	・ ごはん	
8/4	金	・ 厚揚げとひき肉の炒め物	・ シーフードピラフ	
		・ かぶの和え物	・ メンチカツ	
		・ 佃煮	・ 水菜のサラダ	
		・ 味噌汁	・ 豆乳スープ	
		・ ごはん		

