


# 献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
7月 3日 日曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 ふりかけ	パン スープ 人参煮 デザート	にくとうふ 肉豆腐 かきたま かき玉スープ オクラときゅうりのごま和え	さわらの <sup>て</sup> 照り焼き とうがん 冬瓜ときのこの <sup>しょうが</sup> 生姜煮 ほうれん草の <sup>そう</sup> マヨネーズ和え
7月 4日 月曜日	ご飯 味噌汁 いんげん煮 ゆずみそ	パン スープ いんげん煮 デザート	さけ 鮭のマスタード <sup>や</sup> 焼き なめこおろし (ら)なめたけおろし だいず やさい 大豆と野菜の <sup>に</sup> スープ煮	ミートローフ かぼちゃの <sup>ふく</sup> 含め煮 もずくの <sup>す</sup> 酢のもの
7月 5日 火曜日	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 卵風味ソース	パン スープ 厚揚げ煮 デザート	ぶたにく 豚肉とキャベツの <sup>ちゅうかい</sup> 中華炒め ひじきと <sup>さと</sup> 里芋の <sup>にもの</sup> 煮物 (ら)こんにゃくと <sup>さと</sup> 里芋の <sup>にもの</sup> 煮物 ひやっこ 冷や奴	あましお 甘塩さばの <sup>も</sup> 盛り合わせ にんじん 人参の <sup>きん</sup> きんぴら キャベツとパプリカのマリネ
7月 6日 水曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 たいみそ	パン スープ 煮豆 デザート	❀特別献立❀ うな <sup>じゅう</sup> 重 たなばた 七夕 <sup>そうめん</sup> (ら)そうめんゼリー なつやさい 夏野菜の <sup>た</sup> 炊き <sup>あ</sup> 合わせ きゅうりの <sup>す</sup> 酢のもの みず 水まんじゅう	ささ <sup>み</sup> 身の <sup>うめ</sup> 梅 <sup>みそ</sup> みそ蒸し (ら)ハンバーグの <sup>うめ</sup> 梅 <sup>みそ</sup> みそ蒸し やわらか <sup>ちや</sup> えび茶巾 ほうれん草の <sup>そう</sup> ごま和え
7月 7日 木曜日	ご飯 味噌汁 玉子豆腐 のり佃	パン スープ 玉子豆腐 デザート	おやこ 親子とじ キャベツと <sup>い</sup> しらすの <sup>な</sup> 炒り菜 ブロッコリーのサラダ 	カラスカレイの <sup>みそ</sup> 味噌バター <sup>や</sup> 焼き きのこ <sup>とうふ</sup> 豆腐の <sup>す</sup> スープ オクラと <sup>やまいも</sup> 山芋の <sup>ふう</sup> ごま風味和え
7月 8日 金曜日	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 ふりかけ	パン スープ 厚揚げ煮 デザート	さわらの <sup>すじょうゆ</sup> 酢醤油 <sup>や</sup> 焼き だいこん 大根としめじの <sup>ちゅうかに</sup> 中華煮 しらあ 白和え	とり 鶏 <sup>も</sup> もの <sup>おろし</sup> おろし炊き キヌサヤの <sup>たまご</sup> 卵とじ キャベツの <sup>ころ</sup> コールスロー <sup>ら</sup> サラダ
7月 9日 土曜日	ご飯 味噌汁 切干大根煮 のり佃	パン スープ 切干大根煮 デザート	ぎゅうにく 牛肉の <sup>ちん</sup> チンジャオ <sup>ろう</sup> ロース風 (ら)豚肉の <sup>ちん</sup> チンジャオ <sup>ろう</sup> ロース風 なまやさい 生野菜 <sup>ら</sup> サラダ とうふ 豆腐とほうれん草の <sup>とろ</sup> とろみ煮	あかうお 赤魚の <sup>さか</sup> 酒蒸し ごぼうとささ身の <sup>きん</sup> きんぴら こまつな 小松菜の <sup>す</sup> 酢 <sup>みそ</sup> みそ和え

土曜おやつ

いちごのムースケーキ