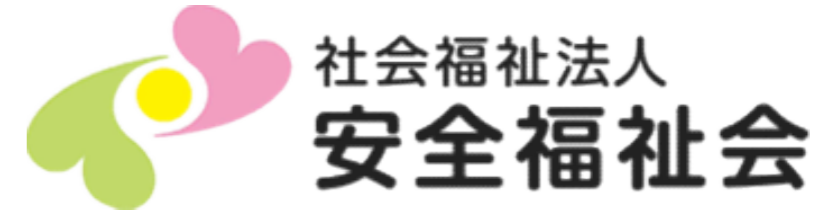




# 令和5年7月 献立表



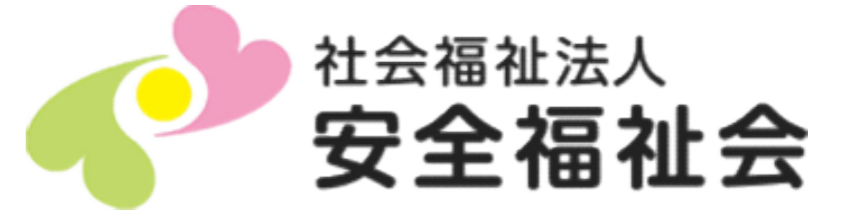
	1	2	3	4	5	6	7
	土	日	月	火	水	木	金
朝食	カルシウムご飯 味噌汁 ピーマンのじゃこ炒め 牛乳 しば漬け	カルシウムご飯 味噌汁 玉子焼き 牛乳 梅びしお	カルシウムご飯 味噌汁 人参のツナ炒め 牛乳 Caふりかけ	カルシウムご飯 味噌汁 かぼちゃ煮 牛乳 ゆずみそ	麦ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 ジョア たくあん漬け	カルシウムご飯 味噌汁 玉ねぎのしぐれ煮 牛乳 桜漬け	カルシウムご飯 味噌汁 もやしの塩炒め 牛乳 野沢菜漬け
昼食	ご飯 麻婆豆腐 小松菜ナムル 大根のべっこう煮 白桃缶	ご飯 エビマヨ レタスと玉ねぎのサラダ きのこの中華炒め みかん缶	ご飯 カレイの生姜煮 なすの中華風浸し じゃが芋の金平 りんご	タコライス 野菜スープ ほうれん草のクルミ和え ヨーグルト(黄桃)	ご飯 豚肉のポン酢炒め スパゲティサラダ いんげんソテー みかん缶	ご飯 鶏と冬瓜の翡翠煮 青梗菜のゴマ和え ピーマンと舞茸の醤油炒め バナナ	いなり寿司 七夕そうめん なす煮 天ぷら スイカ
3時	パンプティング		牛乳寒天	クレープ	蒸しパン	くずまんじゅう	七夕ゼリー
夕食	ご飯 鱈のピカタ 里芋の和風サラダ アスパラ煮浸し キウイ	ご飯 牛肉の塩だれ炒め もやしの磯和え ブロッコリーのコンソメ煮 バナナ	ご飯 鶏肉のオレンジソースかけ 空豆のドレッシング和え 春雨ソテー パイン缶	ご飯 和風オムレツ きゅうりのレモン和え 高野豆腐煮 オレンジ	麦ご飯 サンマの塩焼き とろろ キャベツの野菜炒め キウイ	ご飯 ミックスフライ トマトサラダ 白菜とはんぺん煮 アセロラゼリー	ご飯 牛肉のゴマだれ焼き レタスとオクラのサラダ さつま芋の小豆煮 白桃缶



※ デイサービスには昼食にプラス一品(汁物や小鉢)がつきます。  
 ※ 献立は変更になる場合がございます。ご了承ください。



# 令和5年7月 献立表



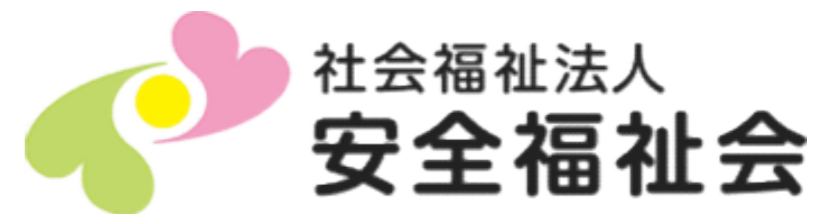
	8	9	10【昼食選択日】	11	12	13	14
	土	日	月	火	水	木	金
朝食	カルシウムご飯 味噌汁 もやしの塩炒め 牛乳 たいみそ	カルシウムご飯 味噌汁 じゃが芋煮 牛乳 キャベツの中華炒め	カルシウムご飯 味噌汁 キャベツの中華炒め 牛乳 しば漬け	カルシウムご飯 味噌汁 冷奴 牛乳 ゆずみそ	麦ご飯 味噌汁 ぜんまい煮 ジョア たくあん漬け	カルシウムご飯 味噌汁 がんもと昆布煮 牛乳 野沢菜漬け	カルシウムご飯 味噌汁 麩と野菜の煮つけ 牛乳 桜漬け
昼食	ご飯 鮭のきのこあんかけ きゅうりとハムの酢の物 ひじきの炒り煮 みかん缶	ご飯 チーズハンバーグ 枝豆サラダ 切干大根煮 オレンジ	①かき揚げ丼 ②焼肉丼 味噌汁 もずく和え キウイ	ご飯 エビの卵とじ いんげんの中華和え きのこの金平風 パイン缶	サンドイッチ ミネストローネ アスパラサラダ メンチカツ 白桃缶	シラスとシソの混ぜご飯 醤油ラーメン 蒸しシュウマイ 杏仁豆腐	ご飯 白身魚(メルルーサ)のチリソースかけ きゅうりナムル 厚揚げ煮 キウイ
3時	お好み焼き		チョコワッフル	ババロア	おはぎ	ホットケーキ	白玉あんみつ
夕食	ご飯 厚揚げと豚肉のみそ炒め カリフラワーとカニのサラダ ごぼうの卵とじ りんご	ご飯 酢鶏 小松菜のピーナッツ和え 里芋のりまぶし パイン缶	ご飯 鱈の梅肉焼き セロリのツナマヨ和え あげ天煮 黄桃缶	炊き込みご飯 豆腐の肉みそかけ なます なすソテー バナナ	ご飯 サバの煮つけ もやしのゆかり和え かぼちゃソテー りんご	ご飯 鶏団子と野菜の煮込み 長いものわさび和え パプリカの甘辛炒め オレンジ	ご飯 牛肉コロケ 白菜サラダ マカロニのツナ煮 みかん缶



※ デイサービスには昼食にプラス一品(汁物や小鉢)がつきます。  
 ※ 献立は変更になる場合がございます。ご了承ください。



# 令和5年7月 献立表



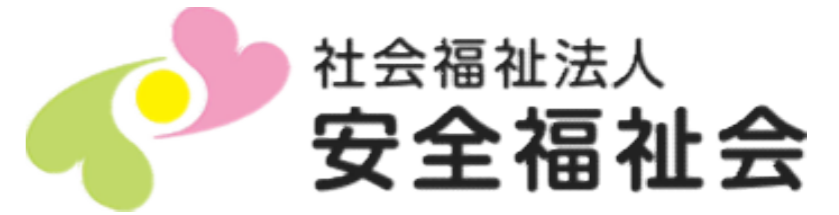
	15	16	17	18	19	20【昼食選択日】	21
	土	日	月	火	水	木	金
朝食	カルシウムご飯 味噌汁 里芋のカニあんかけ 牛乳 Caふりかけ	カルシウムご飯 味噌汁 炒り豆腐 牛乳 ゆずみそ	カルシウムご飯 味噌汁 干びょう煮 牛乳 青かつぱ	カルシウムご飯 味噌汁 長いもの煮物 牛乳 Caふりかけ	麦ご飯 味噌汁 ビーフン炒め ジョア たいみそ	カルシウムご飯 味噌汁 白菜のお浸し 牛乳 しば漬け	カルシウムご飯 味噌汁 冬瓜のくず煮 牛乳 のり佃煮
昼食	ご飯 豚の生姜焼き ほうれん草の海苔酢和え 金時豆の甘煮 黄桃缶	ご飯 鶏肉の茗荷炒め アスパラのゴマ和え はんぺんのタラコ焼き パイン缶	夏野菜カレー 海藻サラダ ゆで卵 福神漬け デザートムース(ぶどう)	ご飯 蒸し魚(ホキ)のタルタルソースかけ トマトとオクラのポン酢和え 山菜煮 オレンジ	ピラフ コーンスープ グリーンサラダ かぼちゃのチーズ焼き フルーツゼリー	ご飯 ①ブリの照り焼き ②鶏のから揚げ じゃが芋のずんだ和え 玉ねぎのしぐれ煮 キウイ	ご飯 肉団子の甘酢あん 小松菜のおかか和え きのこソテー りんご
3時	ホットケーキ		水ようかん	マドレーヌ	ロールケーキ	アイスクリーム	ブラウニー
夕食	ご飯 巣ごもり卵 ひじきの中華和え 冬瓜煮 バナナ	ご飯 赤魚のおろし煮 さつま芋のハニーマスタード和え 人参金平 スイカ	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 青梗菜のきのこ和え キャベツソテー りんご	ご飯 ピーマンの肉詰めフライ カリフラワーのマリネ なす煮 白桃缶	ご飯 めばるの蒲焼き いんげんの酢味噌和え もやしの卵炒め バナナ	ご飯 洋風卵焼き トマトの大葉和え 高野豆腐煮 みかん缶	ご飯 シイラのムニエル レタスのドレッシング和え 空豆煮 パイン缶



※ デイサービスには昼食にプラス一品(汁物や小鉢)がつきます。  
 ※ 献立は変更になる場合がございます。ご了承ください。



# 令和5年7月 献立表



	22	23	24	25	26	27	28
	土	日	月	火	水	木	金
朝食	カルシウムご飯 味噌汁 スクランブルエッグ 牛乳 野沢菜漬け	カルシウムご飯 味噌汁 大根のべっこう煮 牛乳 桜漬け	カルシウムご飯 味噌汁 玉ねぎと桜エビの塩炒め 牛乳 たくあん漬け	カルシウムご飯 味噌汁 魚肉ソーセージソテー 牛乳 たいみそ	麦ご飯 味噌汁 舞茸とピーマンソテー ジョア 梅びしお	カルシウムご飯 味噌汁 なすのそぼろ煮 牛乳 野沢菜漬け	カルシウムご飯 味噌汁 ひじきと大豆煮 牛乳 ゆずみそ
昼食	鮭ご飯 ささみ冷やしうどん なすの煮浸し 黄桃缶	ご飯 鱈の野菜あんかけ キャベツの梅和え さつま芋のオレンジ煮 パイ缶	ご飯 鶏の磯焼き ブロッコリーのツナ和え もやしとあげ天煮 バナナ	中華飯 わかめスープ いんげんの中華和え ミルクゼリー	ご飯 アジのおきな煮 冬瓜のめかぶ和え 長いもとソーセージ炒め オレンジ	ちらし寿司 茶わん蒸し きゅうりと茗荷の酢の物 炊き合わせ スイカ	ご飯 蒸し鶏 人参のタラコ和え 里芋のゴマ煮 黄桃缶
3時	抹茶プリン		今川焼(カスタード)	鬼まんじゅう	プリン	カステラ	やわらかおかき
夕食	ご飯 豚肉のオイスターソース炒め アスパラのゴママヨネーズ和え 里芋煮 オレンジ	ご飯 卵袋煮 きのこのポン酢和え セロリのベーコン炒め キウイ	ご飯 太刀魚と野菜の田楽 きゅうりの酢の物 れんこんの炒め煮 みかん缶	ご飯 肉じゃが 青梗菜のクルミ和え 山菜金平 りんご	ご飯 豚肉とニラ玉炒め トマトサラダ はんぺん煮 白桃缶	ご飯 鮭の大葉焼き 春雨のゆかり和え キャベツのスープ煮 パイ缶	ハヤシライス アスパラサラダ 厚揚げの生姜炒め フルーツヨーグルト

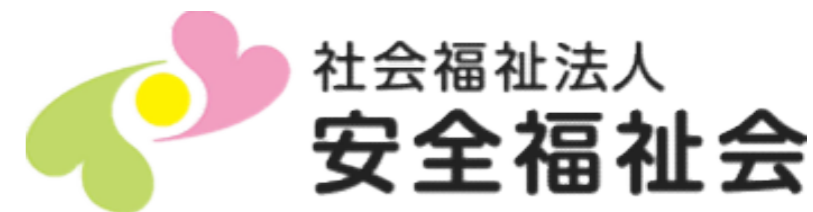
※ デイサービスには昼食にプラス一品(汁物や小鉢)がつきます。

※ 献立は変更になる場合がございます。ご了承ください。





# 令和5年7月 献立表



	29	30	31				
	土	日	月				
朝食	カルシウムご飯 味噌汁 さつま芋の金平 牛乳 青かっぱ	カルシウムご飯 味噌汁 白花豆の甘煮 牛乳 のり佃煮	カルシウムご飯 味噌汁 がんもの含め煮 牛乳 Feふりかけ				
昼食	うな井 吸い物 ほうれん草のとろろがけ 和菓子	ご飯 白身魚のフライ レタスと玉ねぎのサラダ ぜんまい煮 みかん缶	パン クリームスパゲティ 野菜スープ トマトとオクラの和風サラダ デザートムース(オレンジ)				
3時	シュークリーム		わらびもち				
夕食	ご飯 エビ団子と豆腐の煮込み カリフラワーの甘酢和え きのこのレモンソテー キウイ	ご飯 ゴーヤチャンプルー パプリカマリネ 切干大根煮 バナナ	ご飯 サバのゴマ塩焼き 小松菜の辛子和え かぼちゃの昆布煮 りんご				



※ デイサービスには昼食にプラス一品(汁物や小鉢)がつきます。  
 ※ 献立は変更になる場合がございます。ご了承ください。