

月間メニュー表

2022年07月 【常食】

	月	火	水	木	金	土	日
					1日	2日	3日
朝食					ご飯 玉ねぎ味噌汁 こも煮物 オイスター炒め 牛乳	食パン スープ煮 和え物 果物 牛乳	ご飯 大根味噌汁(厚) 鮭缶生姜煮 ほうれん草お浸し 牛乳
昼食					ビーフカレー ／ サラダ フルーツポンチ	ご飯 てんぷら 田楽 お浸し	ご飯 海老トマト煮 冷奴 蓮根煮物
夕食					ご飯 親子煮 白菜煮浸し オクラ胡麻和え	ご飯 白身魚の香り焼き (付)ソテー 煮物 もやしサラダ	ご飯 南部蒸し (付)ブロッコリー- くず煮 サラダ
	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
朝食	食パン いり卵 サラダ 果物 牛乳	ご飯 芋味噌汁(玉) 高野豆腐煮物 和え物 牛乳	ご飯 味噌汁(油揚) かか煮 白菜お浸し 牛乳	食パン オムレツ サラダ 果物 牛乳	ご飯 南瓜味噌汁 さげ缶煮物 お浸し 牛乳	食パン いり卵(乳・バター) 野菜サラダ 果物 牛乳	ご飯 味噌汁 焼き オクラおかか 牛乳
昼食	ご飯 煮魚 油炒め(ｷﾞ・人・ｷﾞﾝｸ) 味噌マヨネーズかけ	ぶっかけうどん ツナサラダ 果物(もも缶)	ご飯 オープンオムレツ 小松菜炒め煮 シーフードサラダ	ご飯 筑前煮(鶏・蓮・人・ｺﾝ・ ご) 炒め物 もずく酢の物(胡)	鶏飯(油揚・人) 盛合せ 豆腐清汁 果物	ご飯 グラタン コンソメ煮 お浸し	ご飯 豚肉ゴマ揚げ (付)キャベツ 小松菜お浸し(白す) かき玉汁(菜)
夕食	ご飯 五目煮(大・人・里・こ も・E) ゴマサラダ(胡・ｷﾞャ・ 春) 漬汁	ご飯 ムニエル 大根ごま煮 和え物	ご飯 チキン南蛮 煮しめ 梅肉ソースかけ(加・ 胡)	ご飯 魚フライ (付)キャベツ 大根サラダ(胡・人・パ パ) 豆乳ｽｰﾌﾟ	ご飯 肉団子のあんかけ おろし和え 粉吹き芋	ご飯 味噌漬け焼き魚 (付)お浸し 糸昆布煮物 春雨サラダ	ご飯 のっぺい煮(ｲ・E) 炒め物 胡瓜和え物
	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
朝食	食パン スープ煮 ｷﾞﾝｸﾞサラダ 果物 牛乳	ご飯 茄子味噌汁(豆腐) 卵焼き ひじき煮物 牛乳	ご飯 玉葱味噌汁(麩) 煮しめ ｶﾌﾌﾗｰ-サラダ(人) 牛乳	食パン 油炒め サラダ 果物 牛乳	ご飯 菜味噌汁 温泉卵 煮しめ 牛乳	食パン 炒め物 ポテトサラダ 果物 牛乳	ご飯 白菜味噌汁(厚) ｽｰﾌﾟ煮(ボ・人) うずら豆甘煮 牛乳
昼食	ご飯 豆腐中華風 ナス油炒め(茄・ﾋﾞ・豚) お浸し	冷し中華 ／ 盛合わせ 果物	ご飯 酒蒸し そぼろ味噌煮 大根酢の物 デザート	ご飯 かに卵 煮しめ(白・麩) とろろ	炒飯(野沢菜) 盛合わせ 中華ｽｰﾌﾟ 果物(もも缶)	ご飯 鶏肉のオイマヨ炒め 煮びたし ぬた	ご飯 麻婆豆腐 大根煮物(人) サラダ
夕食	ご飯 みぞれ煮 辛し和え(ｷﾞ・竹輪) 玉葱味噌汁(麩)	ご飯 豚しょうが焼き 里芋煮物 お浸し	ご飯 カレーコロッケ (付)キャベツ(とま) ふき煮物(ワ) お浸し	ご飯 うま煮(鶏・芋・玉・人) シメジ二杯酢 豆腐赤出味噌汁(渦麩)	ご飯 ビーフシチュー コンソメ煮 サラダ	ご飯 焼き魚 (付)おろし 卵とじ 梅和え	ご飯 酒蒸し(菜・花人参) 茄子炒め煮 ナムル
	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
朝食	食パン チキンオムレツ サラダ 果物 牛乳	ご飯 芋味噌汁 炒り豆腐 煮浸し 牛乳	ご飯 白菜味噌汁 高野豆腐煮物 カリフラワー梅和え 牛乳	食パン キャベツ炒め煮 人参サラダ 果物 牛乳	ご飯 里芋味噌汁 ﾌﾚｰｸ缶 煮物(車麩・白) 牛乳	食パン いり卵(しょうゆ味) サラダ 果物 牛乳	ご飯 味噌汁 焼き魚 小松菜炒め煮 牛乳
昼食	ご飯 幽庵焼き 炒め物(芋) ほうれん草ﾋﾞｰﾅｯﾂ和え	ぶっかけうどん 盛り合わせ(えびしん じょ 果物(缶詰)	ご飯 落とし卵ｽｰﾌﾟ煮 炒め物 ほうれん草お浸し	ご飯 茄子そぼろ煮 生酢 南瓜煮物	きのこごはん 焼き魚 芋煮物(人参) 果物	ご飯 焼肉 煮物 とろろ	ご飯 揚げだし豆腐 煮もの お-ﾗｰｽｰ-かけ
夕食	ご飯 蒸し鶏ゴマだれ 春雨サラダ かき玉汁(菜)	ご飯 揚げ魚甘酢庵 切干大根炒め煮 生姜和え(胡・イカ)	ご飯 青炒肉絲 煮物 オクラのり和え	ご飯 ムニエル 白菜お浸し(ゴマ) 味噌汁(麩)	ご飯 酢豚 油炒め(法) オニオンライス	ご飯 幽庵焼き (付)お浸し 蒸し茄子田楽 ミネストローネ(大豆 入)	ご飯 味噌漬け焼き (付)キャベツ 大根煮物 マカロニサラダ
	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
朝食	食パン ベーコンエッグ サラダ 果物 牛乳	ご飯 里芋味噌汁 焼き魚 ほうれん草お浸し 牛乳	ご飯 味噌汁 焼き魚 和え物 牛乳	食パン キャベツ油炒め(ツナ) サラダ 果物 牛乳	ご飯 玉ねぎ味噌汁 こも煮物 オイスター炒め 牛乳	食パン スープ煮 和え物 果物 牛乳	ご飯 大根味噌汁(厚) 鮭缶生姜煮 ほうれん草お浸し 牛乳
昼食	ご飯 厚揚げと豚味噌炒め 煮しめ ｶﾌﾌﾗｰ-酢の物(ワ)	焼きそば こんにやくサラダ フルーチェ	ご飯 干草蒸し 白菜軟らか煮 南瓜サラダ	ご飯 八宝菜 煮びたし ﾋﾞﾝｺﾞｰｽ-かけ	ビーフカレー ／ サラダ フルーツポンチ	ご飯 てんぷら 田楽 お浸し	ご飯 海老トマト煮 冷奴 蓮根煮物
夕食	ご飯 照り焼き魚 (付)ソテー 炒め物(芋) ﾋﾞｰﾅｯﾂ和え	ご飯 煮しめ 昆布豆 春雨サラダ	ご飯 とんかつ (付)キャベツ ひじき煮物 じゃこおろし	ご飯 焼き魚 (付)焼付 大根サラダ 茄子味噌汁	ご飯 親子煮 白菜煮浸し オクラ胡麻和え	ご飯 白身魚の香り焼き (付)ソテー 煮物 もやしサラダ	ご飯 南部蒸し (付)ブロッコリー- くず煮 サラダ