

7月献立表(桜ホーム)

1 日朝	* ご飯 * 味噌汁(シジ、薄揚) * 煮付(さつま揚げ、野菜天、玉葱、人参、牛蒡) * ぜんまいと麩の煮物(人参、椎茸、麩)	1 日昼	* 夏野菜カレー(鶏肉、茄子、人参、玉葱) * マカロニサラダ(玉子、ハム、胡瓜) * キャベツとベーコンのスープ * オレンジ	1 日夕	* ご飯 * 鯖の煮付 * メロンの酢物(カニカマ) * 味噌汁(玉葱、麩)
2 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、ワカメ) * 大根の豆そぼろあんかけ(鶏肉) * 肉詰め稲荷の煮物(豚肉、人参、玉葱、鶏肉)	2 日昼	* ご飯 * 茄子の煮物 * 鰯の南蛮漬け(ピーマン、玉葱、人参) * コンスープ * ハナナ	2 日夕	* ご飯 * 胡瓜の酢物(カニカマ) * ピーマンの肉詰め(玉葱) * すまし汁(蒲鉾、葱)
3 日朝	* ご飯 * 味噌汁(なめこ、葱) * 花咲しんじょうと里芋の炊き合わせ * 小松菜とエノキの煮浸し * ヨーグルト	3 日昼	* 豚丼(玉葱) * オレンジ、キウイ * ひじきの煮物(角天、人参) * すまし汁(蒲鉾、トロ、葱)	3 日夕	* ご飯 * キャベツの甘酢あんかけ(人参、大豆) * 味噌汁(キャベツ、麩)
4 日朝	* ご飯 * 味噌汁(小松菜、薄揚) * ハンペンの炊き合わせ * 茄子の肉味噌かけ	4 日昼	* ご飯 * 焼餃子(レタス、トマト) * ピーマンと竹輪のきんぴら * かき玉汁(玉子、葱) * ハイン	4 日夕	* ご飯 * 吸い物(豆腐、椎茸、葱) * 鱈の西京焼き(人参、菜の花添) * 鶏肉のごった煮(牛蒡、蓮根、筍、人参)
5 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、葱、薄揚) * ソーセージ平天と椎茸の煮物 * 筑前煮(蓮根、牛蒡、人参)	5 日昼	* ご飯 * 味噌汁(麩、なめこ、葱) * 鯖の竜田揚げ(レタス、トマト) * フルーツヨーグルト	5 日夕	* ご飯 * 吸い物(ハンペン、椎茸、葱) * 麻婆豆腐(豚ミンチ、葱) * 肉じゃが(玉葱、人参、豚肉)
6 日朝	* ご飯 * 筍とアサリの煮物 * 味噌汁(エノキ、人参、葱) * 煮物(椎茸、さやインゲン、稲荷揚げ、人参、トウモロシ)	6 日昼	* ご飯 * 味噌汁(シジ、豆腐、葱) * 肉団子の甘酢あんかけ(玉葱、人参、ピーマン) * あらめと豆腐の煮物(角天) * ハナナ	6 日夕	* ご飯 * 鰯の照り煮 * 切干大根の煮物(人参、角天) * 吸い物(ハンペン、椎茸、葱)
7 日朝	* ロールパン * コンスープ * ヤクルト * ロールキャベツの盛合せ(スナップえんどう添) * 南瓜とベーコンのこっくり煮	7 日昼	* チラシ寿司(錦糸玉子、でんぶ、海苔) * ポテサラ(胡瓜、ハム、玉子) * フルーツゼリー * にゅう麺(味付揚、蒲鉾、葱)	7 日夕	* ご飯 * キャベツと人参の酢味噌和え * 豚汁(人参、じゃが芋、玉葱) * 赤魚の野菜あんかけ(ピーマン、玉葱、人参)
8 日朝	* ご飯 * 大根とがんともの含め煮 * 味噌汁(じゃが芋、玉葱、麩、葱) * 五目出汁巻(鶏肉、人参、玉子)	8 日昼	* ご飯 * モヤシと竹輪の酢物(コマ) * 焼肉(牛肉、玉葱、ピーマン、キャベツ) * 春雨スープ(人参、ベーコン、玉葱) * キウイ	8 日夕	* 炊込みご飯(鶏肉、牛蒡、人参、シジ) * 玉子豆腐 * エビと枝豆のかき揚げ * 吸い物(手毬麩、エノキ、葱)
9 日朝	* ご飯 * お魚厚揚げ * 牛蒡と蒟の煮物(鯉節) * 味噌汁(玉葱、麩、葱)	9 日昼	* 冷麺(胡瓜、ハム、錦糸玉子) * キウイ * 小ご飯(ゆかり) * ワカメスープ(玉葱、生姜) * 茄子の煮物(モロコシ豆、薄揚)	9 日夕	* ご飯 * サラダ(キャベツ、胡瓜、カニカマ) * 味噌汁(厚揚げ、玉葱、葱) * 酢豚(豚肉、椎茸、人参、ピーマン、玉葱)
10 日朝	* ご飯 * 蓮根とひじき、人参の煮物 * 味噌汁(じゃが芋、薄揚げ、葱) * 鱈の西京焼(葉大根、人参、薄揚の和え物添)	10 日昼	* ハヤシライス(牛肉、玉葱) * フリン * ハナナ * マカロニサラダ(玉子、ハム、胡瓜) * 中華スープ(モヤシ、ワカメ、葱)	10 日夕	* ご飯 * 鰯の照り煮(人参) * 白菜とカニカマの酢物 * 味噌汁(シジ、豆腐、葱)
11 日朝	* ご飯 * 牛蒡の中華炒め(人参) * キクラゲ天の煮物(魚肉) * 味噌汁(玉葱、麩、葱)	11 日昼	* ご飯 * スープ(キャベツ、ベーコン) * 鶏団子のクリーム煮(じゃが芋、玉葱、人参) * 胡瓜とキクラゲの酢味噌和え(ハム) * ハナナ	11 日夕	* ご飯 * 味噌汁(人参、ワカメ) * 鯖のおろし煮(ハブリカ) * オクラとツナの青じそサラダ(コーン)
12 日朝	* ご飯 * 筍の土佐煮 * スパニッシュオムレツ(3色ピーマン、ベーコン、玉葱) * 味噌汁(モロコシ豆、薄揚、葱、ワカメ)	12 日昼	* 親子丼(鶏肉、玉葱、葱) * キャベツとカニカマの酢味噌和え * すまし汁(人参、トロ) * 沢庵 * オレンジ	12 日夕	* 炊込ご飯(鶏肉、人参、牛蒡、椎茸) * 赤天とじゃが芋煮 * 水餃子(玉葱)
13 日朝	* ご飯 * 葱出汁巻き * 味噌汁(じゃが芋、ワカメ、葱) * 高野豆腐、椎茸の炊き合わせ	13 日昼	* ご飯 * 豚キムチ(玉葱) (キャベツ添え) * 春雨サラダ(胡瓜、ハム) * スイカ * すまし汁(麩、トロ、葱)	13 日夕	* ご飯 * 味噌汁(キャベツ、葱) * 小松菜と厚揚げの煮浸し * 鰯の南蛮漬け(人参、玉葱、ピーマン)
14 日朝	* ご飯 * ジャーマンポテト(ベーコン) * ミートボール盛合せ(スッキニ、茄子、ハブリカ、玉葱、人参) * 味噌汁(豆腐、エノキ、葱) * ヤクルト	14 日昼	* ご飯 * もずく酢(オクラ、胡瓜) * 鶏の照焼(レタス、トマト) * ブドウ、ハナナ * 味噌汁(エノキ、小松菜)	14 日夕	* ご飯 * 玉子スープ(葱) * かき揚げ(南瓜、人参、玉葱、竹輪) * ピーマン、茄子の味噌煮
15 日朝	* ご飯 * 大根のあんかけ * 蒟と信田煮の炊き合わせ(人参、魚のすり身、薄揚) * 味噌汁(シジ、薄揚、葱)	15 日昼	* ご飯 * 南瓜サラダ(ハム、胡瓜) * 麻婆豆腐(豚ミンチ、人参) * すまし汁(ワカメ、麩、モロコシ豆)	15 日夕	* ご飯 * 鱈のムニエル(キャベツ、トマト添) * 切干大根(人参、薄揚) * にゅう麺(玉子、玉葱)
16 日朝	* ご飯 * 味噌汁(南瓜、玉葱、葱) * ぜんまいと竹輪の煮物(人参、椎茸) * 鯖の照焼(ほうれん草お浸し添)	16 日昼	* ご飯 * 鶏の唐揚(レタス、トマト) * ひじきの煮物(角天、人参、大豆) * すまし汁(エノキ、葱) * スイカ	16 日夕	* ご飯 * 鰯の煮付 * エリンギのきんぴら(蒟蒻、人参) * 味噌汁(豆腐、ワカメ、葱)

7月献立表(桜ホーム)

17 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(エリンギ、キャベツ、葱) * 紅生姜天の炊き合わせ(里芋) * ヨーグルト * 冬瓜の枝豆あんかけ(人参、椎茸、玉葱)	17 日 昼	* ご飯 * すまし汁(玉子、トロロ、葱) * 赤魚の野菜あんかけ(玉葱、シメジ、人参) * ほうれん草のお浸し(鰹節) * スイカ	17 日 夕	* ご飯 * すまし汁(ハンペン、トロロ) * 揚げ豆腐の野菜あんかけ * ほうれん草と玉子のチーズソテー
18 日 朝	* ご飯 * お魚厚揚げ * 味噌汁(薄揚、玉葱、麩、葱) * 青梗菜とエノキ煮浸し	18 日 昼	* 冷やし素麺(錦糸玉子、海苔、ハム、胡瓜) * お結び * キウイ * ひじき煮(人参、薄揚)	18 日 夕	* ご飯 * かき玉汁(葱) * 鯖の塩焼き * 椎茸と大豆の旨煮
19 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(人参、ワカメ、キャベツ、葱) * 枝豆がんと椎茸の煮物 * じゃが芋のほくほく煮(人参)	19 日 昼	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、玉子、葱) * 肉豆腐(豚バラ、豆腐、玉葱) * キャベツと竹輪の酢物 * スイカ	19 日 夕	* ご飯 * ハサのフライ(トマト、レタス) * 胡瓜、カニカマの酢物 * 味噌汁(ワカメ、麩、葱)
20 日 朝	* ご飯 * 白菜とエビの煮物(人参) * 味噌汁(薄揚、ワカメ、葱) * 花形豆腐の炊き合わせ(人参、玉葱、蓮根)	20 日 昼	* ご飯 * 鯖の竜田揚げ(レタス) * ピーマン、モヤシのベーコン炒め * すまし汁(豆腐、とろろ、葱) * キウイ	20 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(シメジ、ワカメ、葱) * コロッケ(ミンチ、じゃが芋、玉葱) * 春雨と胡瓜の酢物
21 日 朝	* ご飯 * 青梗菜とベーコンのバターソテー <small>* スクランブルエッグ(人参、トウモロコシ、ピーマン、グリーンピース、鶏肉、豚肉、パプリカ)</small> * 味噌汁(玉葱、シメジ、ワカメ) * ヤクルト	21 日 昼	* お結び * 白菜ゴマ酢和え(ワカメ、人参) * ヤキソバ(豚肉、白菜、人参、玉葱) * すまし汁(エリンギ、葱) * キウイ・バナナ	21 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) * 煮込みハンバーグ(玉葱、人参) * 茄子と薄揚の煮物
22 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、じゃが芋) * ハンバーグデミソース煮(玉葱、人参、鶏肉、マッシュルーム) * 人参の炒め煮(蒲鉾、薄揚)	22 日 昼	* ご飯 * 春雨サラダ(ハム、胡瓜) * 味噌汁(麩、ワカメ、ミョウガ) * パイン * 肉じゃが(人参、玉葱、豚肉)	22 日 夕	* ご飯 * 茄子の揚げ浸し * マハルの味噌マヨ焼 * すまし汁(ハンペン、トロロ、葱)
23 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、薄揚、豆腐、葱) * 鶏肉のケチャップ和え(インゲン添え) * 刻み昆布の炒り煮(薄揚、人参、椎茸)	23 日 昼	* ハヤシライス(牛肉、玉葱、シメジ) * サラダ(レタス、胡瓜、トマト、ハム、玉子) * コンソメスープ(玉葱、ベーコン、人参) * パイン	23 日 夕	* ご飯 * 白菜の玉子とじ * 鯖の玉葱ソースかけ(ブロッコリー、人参) * 味噌汁(ワカメ、キャベツ)
24 日 朝	* ご飯 * 牛蒡のおかか煮 * 豆乳がんと人参の煮物 * 味噌汁(豆腐、エノキ、葱) * ヨーグルト	24 日 昼	* ご飯 * ジャーマンポテト(ベーコン) * 肉野菜炒め(豚バラ、玉葱、キャベツ、人参、モヤシ) * 中華スープ(玉葱、エノキ、葱) * バナナ	24 日 夕	* ご飯 * 鯖の煮付 * エビ団子の炊き合わせ * ワカメスープ(葱)
25 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、人参、シメジ) * 枝豆しんじょうのあんかけ * 干びょうと椎茸の佃煮	25 日 昼	* ご飯 * コンスープ * 旨塩ガーリックチキンソテー(トマト、レタス添え) * すもも	25 日 夕	* ご飯 * ホツケの塩焼き(インゲン、人参) * 茄子のミートソースかけ * 味噌汁(豆腐、エノキ、玉葱、葱)
26 日 朝	* ご飯 * 海苔出汁巻き玉子 * 味噌汁(じゃが芋、人参、エノキ) * ソーセージと野菜ソテー	26 日 昼	* ネバネバ4色丼(オクラ、納豆、ミンチ、玉子) * 酢物(胡瓜、ワカメ、生姜) * すまし汁(麩、トロロ、葱) * キウイ	26 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、人参、玉子) * 夏野菜の天ぷら(茄子、南瓜、ピーマン、シメジ) * あらめの煮物(厚揚げ、人参)
27 日 朝	* ご飯 * うの花炒り煮(人参、薄揚) * 味噌汁(キャベツ、人参、葱、薄揚) * グリンピース天の炊き合わせ(魚肉)	27 日 昼	* ご飯 * 南瓜煮(インゲン) * かき玉汁(玉葱、葱) * ゴーヤチャンプル(豚肉、人参、玉子、豆腐)	27 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、人参、薄揚) * 鮭とキノコのホイル焼(エノキ、シメジ、人参) * 五目煮豆(人参、蒟蒻、椎茸、昆布)
28 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、玉葱、薄揚) * 大根のガリパタ煮(ベーコン、人参、ニンニク) <small>* プレーンオムレツ盛合せ(鶏肉、エントウ、キャベツ、玉葱)</small>	28 日 昼	* ご飯 * すまし汁(蒲鉾、トロロ、葱) * 厚揚げの肉味噌炒め(玉葱、蕪、ミンチ) * モヤシとオクラ、カニカマのゴマ和え * 桃	28 日 夕	* ご飯 * 鮎の塩焼き * 焼茄子(生姜、鰹節) * ささ身の梅紫蘇フライ(キャベツ) * コンソメスープ(MIXベジ、キャベツ、ベーコン)
29 日 朝	* ご飯 * 蒟とアサリの生姜煮 * 味噌汁(じゃが芋、玉葱、薄揚) * 擬製豆腐(人参、玉葱、卵)	29 日 昼	* ご飯 * 玉子汁(ワカメ) * スイカ * 鶏南蛮漬(玉葱、人参、ピーマン) * マカロニサラダ(胡瓜、玉子、ハム)	29 日 夕	* ご飯 * がんと炊き合わせ(人参、椎茸) * 手作り餃子(豚ミンチ、玉葱、キャベツ) * 味噌汁(エノキ、玉葱、葱、厚揚げ)
30 日 朝	* ご飯 * 角揚げと人参の煮物(ゴマ) * 味噌汁(シメジ、人参、キャベツ、葱) * 大豆とひじきの煮物(人参)	30 日 昼	* ご飯 * すまし汁(カニカマ、エノキ、葱) * 揚げびたし(茄子、ピーマン、南瓜、鶏肉) * キャベツと魚肉ソーセージの玉子とじ * スイカ	30 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) * 赤魚と豆腐の炊き合わせ(シメジ) * じゃが芋煮(赤天、玉葱、インゲン)
31 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、人参、麩) * 鯛のつみれ煮 * ヨーグルト * ぜんまい炒め(人参、薄揚)	31 日 昼	* ご飯 * 中華スープ(玉葱、蕪、春雨) * スズナ炒め(豚肉、玉葱、蕪、キャベツ、ニンニク) * 胡瓜とオクラの梅肉和え	31 日 夕	* ご飯 * 麻婆厚揚げ * ワカメスープ(玉葱、ワカメ、ゴマ) * 鰯の野菜あんかけ(筍、人参、枝豆)

7月献立表(銀杏ホーム)

1 日朝	*ご飯*味噌汁(シジ、薄揚) *煮付(さつま揚げ、野菜天、玉葱、人参、牛蒡) *ぜんまいと麩の煮物(人参、椎茸、麩)	1 日昼	*夏野菜カレー(鶏肉、茄子、人参、玉葱) *マカロニサラダ(玉子、ハム、胡瓜) *キャベツとベーコンのスープ*オレンジ	1 日夕	*ご飯*鯖の煮付 *メロンの酢物(カニカマ) *味噌汁(玉葱、麩)
2 日朝	*ご飯*味噌汁(豆腐、ワカメ) *大根の豆そぼろあんかけ(鶏肉) *肉詰め稲荷の煮物(豚肉、人参、玉葱、鶏肉)	2 日昼	*ご飯*茄子の煮物 *鯰の南蛮漬け(ピーマン、玉葱、人参) *コンスープ*バナナ	2 日夕	*ご飯*胡瓜の酢物(カニカマ) *ピーマンの肉詰め(玉葱) *すまし汁(蒲鉾、葱)
3 日朝	*ご飯*味噌汁(なめこ、葱) *花咲しんじょうと里芋の炊き合わせ *小松菜とエノキの煮浸し*ヨーグルト	3 日昼	*豚丼(玉葱)*オレンジ、キウイ *ひじきの煮物(角天、人参) *すまし汁(蒲鉾、トロ、葱)	3 日夕	*ご飯 *キャベツの甘酢あんかけ(人参、大豆) *味噌汁(キャベツ、麩)
4 日朝	*ご飯*味噌汁(小松菜、薄揚) *ハンパンの炊き合わせ *茄子の肉味噌かけ	4 日昼	*ご飯*焼餃子(レタス、トマト) *ピーマンと竹輪のきんぴら *かき玉汁(玉子、葱)*ハイン	4 日夕	*ご飯*吸い物(豆腐、椎茸、葱) *鱈の西京焼き(人参、菜の花添) *鶏肉のごった煮(牛蒡、蓮根、筍、人参)
5 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、葱、薄揚) *ソーセージ平天と椎茸の煮物 *筑前煮(蓮根、牛蒡、人参)	5 日昼	*ご飯*味噌汁(麩、なめこ、葱) *鯖の竜田揚げ(レタス、トマト) *フルーツヨーグルト	5 日夕	*ご飯*吸い物(ハンペン、椎茸、葱) *麻婆豆腐(豚ミンチ、葱) *肉じゃが(玉葱、人参、豚肉)
6 日朝	*ご飯*筍とアサリの煮物 *味噌汁(エノキ、人参、葱) *煮物(椎茸、さやインゲン、稲荷揚げ、人参、トウモロシ)	6 日昼	*ご飯*味噌汁(シジ、豆腐、葱) *肉団子の甘酢あんかけ(玉葱、人参、ピーマン) *あらめと豆腐の煮物(角天)*バナナ	6 日夕	*ご飯*鯛の照り煮 *切干大根の煮物(人参、角天) *吸い物(ハンペン、椎茸、葱)
7 日朝	*ロールパン*コンスープ*ヤクルト *ロールキャベツの盛合せ(スナップえんどう添) *南瓜とベーコンのこっくり煮	7 日昼	*チリ寿司(錦糸玉子、でんぶ、海苔) *ポテサラ(胡瓜、ハム、玉子)*フルーツゼリー *にゅう麺(味付揚、蒲鉾、葱)	7 日夕	*ご飯*キャベツと人参の酢味噌和え *豚汁(人参、じゃが芋、玉葱) *赤魚の野菜あんかけ(ピーマン、玉葱、人参)
8 日朝	*ご飯*大根とがんもの含め煮 *味噌汁(じゃが芋、玉葱、麩、葱) *五目出汁巻(鶏肉、人参、玉子)	8 日昼	*ご飯*モヤシと竹輪の酢物(コマ) *焼肉(牛肉、玉葱、ピーマン、キャベツ) *春雨スープ(人参、ベーコン、玉葱)*キウイ	8 日夕	*炊込みご飯(鶏肉、牛蒡、人参、シジ) *玉子豆腐*エビと枝豆のかき揚げ *吸い物(手毬麩、エノキ、葱)
9 日朝	*ご飯*お魚厚揚げ *牛蒡と蒟の煮物(鯉節) *味噌汁(玉葱、麩、葱)	9 日昼	*冷麺(胡瓜、ハム、錦糸玉子)*キウイ *小ご飯(ゆかり)*ワカメスープ(玉葱、生姜) *茄子の煮物(モロコシ豆、薄揚)	9 日夕	*ご飯*サラダ(キャベツ、胡瓜、カニカマ) *味噌汁(厚揚げ、玉葱、葱) *酢豚(豚肉、椎茸、人参、ピーマン、玉葱)
10 日朝	*ご飯*蓮根とひじき、人参の煮物 *味噌汁(じゃが芋、薄揚げ、葱) *鱈の西京焼(葉大根、人参、薄揚の和え物添)	10 日昼	*ハヤシライス(牛肉、玉葱)*フリン*バナナ *マカロニサラダ(玉子、ハム、胡瓜) *中華スープ(モヤシ、ワカメ、葱)	10 日夕	*ご飯*鯛の照り煮(人参) *白菜とカニカマの酢物 *味噌汁(シジ、豆腐、葱)
11 日朝	*ご飯*牛蒡の中華炒め(人参) *キクラゲ天の煮物(魚肉) *味噌汁(玉葱、麩、葱)	11 日昼	*ご飯*スープ(キャベツ、ベーコン) *鶏団子のクリーム煮(じゃが芋、玉葱、人参) *胡瓜とキクラゲの酢味噌和え(ハム)*バナナ	11 日夕	*ご飯*味噌汁(人参、ワカメ) *鯖のおろし煮(ハブリカ) *オクラとツナの青じそサラダ(コーン)
12 日朝	*ご飯*筍の土佐煮 *スパニッシュオムレツ(3色ピーマン、ベーコン、玉葱) *味噌汁(モロコシ豆、薄揚、葱、ワカメ)	12 日昼	*親子丼(鶏肉、玉葱、葱) *キャベツとカニカマの酢味噌和え *すまし汁(人参、トロ)*沢庵*オレンジ	12 日夕	*炊込ご飯(鶏肉、人参、牛蒡、椎茸) *赤天とじゃが芋煮 *水餃子(玉葱)
13 日朝	*ご飯*葱出汁巻き *味噌汁(じゃが芋、ワカメ、葱) *高野豆腐、椎茸の炊き合わせ	13 日昼	*ご飯*豚キムチ(玉葱)(キャベツ添え) *春雨サラダ(胡瓜、ハム)*スイカ *すまし汁(麩、トロ、葱)	13 日夕	*ご飯*味噌汁(キャベツ、葱) *小松菜と厚揚げの煮浸し *鯰の南蛮漬け(人参、玉葱、ピーマン)
14 日朝	*ご飯*ジャーマンポテ(ベーコン) *ミートボール盛合せ(スッキニ、茄子、パプリカ、玉葱、人参) *味噌汁(豆腐、エノキ、葱)*ヤクルト	14 日昼	*ご飯*もずく酢(オクラ、胡瓜) *鶏の照焼(レタス、トマト)*ブドウ、バナナ *味噌汁(エノキ、小松菜)	14 日夕	*ご飯*玉子スープ(葱) *かき揚げ(南瓜、人参、玉葱、竹輪) *ピーマン、茄子の味噌煮
15 日朝	*ご飯*大根のあんかけ *蒟と信田煮の炊き合わせ(人参、魚のすり身、薄揚) *味噌汁(シジ、薄揚、葱)	15 日昼	*ご飯*南瓜サラダ(ハム、胡瓜) *麻婆豆腐(豚ミンチ、人参) *すまし汁(ワカメ、麩、モロコシ豆)	15 日夕	*ご飯*鱈のムニエル(キャベツ、トマト添) *切干大根(人参、薄揚) *にゅう麺(玉子、玉葱)
16 日朝	*ご飯*味噌汁(南瓜、玉葱、葱) *ぜんまいと竹輪の煮物(人参、椎茸) *鯖の照焼(ほうれん草お浸し添)	16 日昼	*ご飯*鶏の唐揚(レタス、トマト) *ひじきの煮物(角天、人参、大豆) *すまし汁(エノキ、葱)*スイカ	16 日夕	*ご飯*鯉の煮付 *エリンギのきんぴら(蒟蒻、人参) *味噌汁(豆腐、ワカメ、葱)

7月献立表(銀杏ホーム)

17 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(エリンギ、キャベツ、葱) * 紅生姜天の炊き合わせ(里芋) * ヨーグルト * 冬瓜の枝豆あんかけ(人参、椎茸、玉葱)	17 日 昼	* ご飯 * すまし汁(玉子、トロロ、葱) * 赤魚の野菜あんかけ(玉葱、シメジ、人参) * ほうれん草のお浸し(鯉節) * スイカ	17 日 夕	* ご飯 * すまし汁(ハンペン、トロロ) * 揚げ豆腐の野菜あんかけ * ほうれん草と玉子のチーズソテー
18 日 朝	* ご飯 * お魚厚揚げ * 味噌汁(薄揚、玉葱、麩、葱) * 青梗菜とエノキ煮浸し	18 日 昼	* 冷やし素麺(錦糸玉子、海苔、ハム、胡瓜) * お結び * キウイ * ひじき煮(人参、薄揚)	18 日 夕	* ご飯 * かき玉汁(葱) * 鯖の塩焼き * 椎茸と大豆の旨煮
19 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(人参、ワカメ、キャベツ、葱) * 枝豆がんと椎茸の煮物 * じゃが芋のほくほく煮(人参)	19 日 昼	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、玉子、葱) * 肉豆腐(豚バラ、豆腐、玉葱) * キャベツと竹輪の酢物 * スイカ	19 日 夕	* ご飯 * ハサのフライ(トマト、レタス) * 胡瓜、カニカマの酢物 * 味噌汁(ワカメ、麩、葱)
20 日 朝	* ご飯 * 白菜とエビの煮物(人参) * 味噌汁(薄揚、ワカメ、葱) * 花形豆腐の炊き合わせ(人参、玉葱、蓮根)	20 日 昼	* ご飯 * 鯖の竜田揚げ(レタス) * ピーマン、モヤシのベーコン炒め * すまし汁(豆腐、とろろ、葱) * キウイ	20 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(シメジ、ワカメ、葱) * コロッケ(ミンチ、じゃが芋、玉葱) * 春雨と胡瓜の酢物
21 日 朝	* ご飯 * 青梗菜とベーコンのバターソテー <small>* ストラップレタス(人参、トウモロコシ、ピーマン、グリーンピース、鶏肉、豚肉、パプリカ)</small> * 味噌汁(玉葱、シメジ、ワカメ) * ヤクルト	21 日 昼	* お結び * 白菜ゴマ酢和え(ワカメ、人参) * ヤキソバ(豚肉、白菜、人参、玉葱) * すまし汁(エリンギ、葱) * キウイ・バナナ	21 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) * 煮込みハンバーグ(玉葱、人参) * 茄子と薄揚の煮物
22 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、じゃが芋) * ハンバーグデミソース煮(玉葱、人参、鶏肉、マッシュルーム) * 人参の炒め煮(蒲鉾、薄揚)	22 日 昼	* ご飯 * 春雨サラダ(ハム、胡瓜) * 味噌汁(麩、ワカメ、ミョウガ) * ハイン * 肉じゃが(人参、玉葱、豚肉)	22 日 夕	* ご飯 * 茄子の揚げ浸し * マハルの味噌マヨ焼 * すまし汁(ハンペン、トロロ、葱)
23 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、薄揚、豆腐、葱) * 鶏肉のケチャップ和え(インゲン添え) * 刻み昆布の炒り煮(薄揚、人参、椎茸)	23 日 昼	* ハヤシライス(牛肉、玉葱、シメジ) * サラダ(レタス、胡瓜、トマト、ハム、玉子) * コンソメスープ(玉葱、ベーコン、人参) * ハイン	23 日 夕	* ご飯 * 白菜の玉子とじ * 鯖の玉葱ソースかけ(ブロッコリー、人参) * 味噌汁(ワカメ、キャベツ)
24 日 朝	* ご飯 * 牛蒡のおかか煮 * 豆乳がんと人参の煮物 * 味噌汁(豆腐、エノキ、葱) * ヨーグルト	24 日 昼	* ご飯 * ジャーマンポテト(ベーコン) * 肉野菜炒め(豚バラ、玉葱、キャベツ、人参、モヤシ) * 中華スープ(玉葱、エノキ、葱) * バナナ	24 日 夕	* ご飯 * 鯖の煮付 * エビ団子の炊き合わせ * ワカメスープ(葱)
25 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、人参、シメジ) * 枝豆しんじょうのあんかけ * 干びょうと椎茸の佃煮	25 日 昼	* ご飯 * コンスープ * 旨塩ガーリックチキンソテー(トマト、レタス添え) * すもも	25 日 夕	* ご飯 * ホツケの塩焼き(インゲン、人参) * 茄子のミートソースかけ * 味噌汁(豆腐、エノキ、玉葱、葱)
26 日 朝	* ご飯 * 海苔出汁巻き玉子 * 味噌汁(じゃが芋、人参、エノキ) * ソーセージと野菜ソテー	26 日 昼	* ネバネバ4色丼(オクラ、納豆、ミンチ、玉子) * 酢物(胡瓜、ワカメ、生姜) * すまし汁(麩、トロロ、葱) * キウイ	26 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、人参、玉子) * 夏野菜の天ぷら(茄子、南瓜、ピーマン、シメジ) * あらめの煮物(厚揚げ、人参)
27 日 朝	* ご飯 * うの花炒り煮(人参、薄揚) * 味噌汁(キャベツ、人参、葱、薄揚) * グリンピース天の炊き合わせ(魚肉)	27 日 昼	* ご飯 * 南瓜煮(インゲン) * かき玉汁(玉葱、葱) * ゴーヤチャンプル(豚肉、人参、玉子、豆腐)	27 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、人参、薄揚) * 鮭とキノコのホイル焼(エノキ、シメジ、人参) * 五目煮豆(人参、蒟蒻、椎茸、昆布)
28 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、玉葱、薄揚) * 大根のかりわた煮(ベーコン、人参、ニンニク) <small>* プレーンオムレツ盛合せ(鶏肉、エンドウ、キャベツ、玉葱)</small>	28 日 昼	* ご飯 * すまし汁(蒲鉾、トロロ、葱) * 厚揚げの肉味噌炒め(玉葱、蕪、ミンチ) * モヤシとオクラ、カニカマのゴマ和え * 桃	28 日 夕	* ご飯 * 鮎の塩焼き * 焼茄子(生姜、鯉節) * ささ身の梅紫蘇フライ(キャベツ) * コンソメスープ(MIXベジ、キャベツ、ベーコン)
29 日 朝	* ご飯 * 蒟とアサリの生姜煮 * 味噌汁(じゃが芋、玉葱、薄揚) * 擬製豆腐(人参、玉葱、卵)	29 日 昼	* ご飯 * 玉子汁(ワカメ) * スイカ * 鶏南蛮漬(玉葱、人参、ピーマン) * マカロニサラダ(胡瓜、玉子、ハム)	29 日 夕	* ご飯 * がんと炊き合わせ(人参、椎茸) * 手作り餃子(豚ミンチ、玉葱、キャベツ) * 味噌汁(エノキ、玉葱、葱、厚揚げ)
30 日 朝	* ご飯 * 角揚げと人参の煮物(ゴマ) * 味噌汁(シメジ、人参、キャベツ、葱) * 大豆とひじきの煮物(人参)	30 日 昼	* ご飯 * すまし汁(カニカマ、エノキ、葱) * 揚げびたし(茄子、ピーマン、南瓜、鶏肉) * キャベツと魚肉ソーセージの玉子とじ * スイカ	30 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) * 赤魚と豆腐の炊き合わせ(シメジ) * じゃが芋煮(赤天、玉葱、インゲン)
31 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、人参、麩) * 鯛のつみれ煮 * ヨーグルト * ぜんまい炒め(人参、薄揚)	31 日 昼	* ご飯 * 中華スープ(玉葱、蕪、春雨) * スタミナ炒め(豚肉、玉葱、蕪、キャベツ、ニンニク) * 胡瓜とオクラの梅肉和え	31 日 夕	* ご飯 * 麻婆厚揚げ * ワカメスープ(玉葱、ワカメ、ゴマ) * 鰯の野菜あんかけ(筍、人参、枝豆)