

7月献立表(桜ホーム)

1 日 朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、ワカメ、葱) *ふんわり白身魚揚げ *蒟とあさりの生姜煮	1 日 昼	*ご飯*ハンバーグ(ミンチ、玉葱) *コールスローサラダ(キャベツ、ハム、胡瓜、コーン) *味噌汁(麩、ワカメ、葱)*メロン	1 日 夕	*ご飯*すまし汁(カニカマ、葱) *肉じゃが(牛肉、玉葱、じゃが芋、人参) *春雨サラダ(胡瓜、玉子、ハム)
2 日 朝	*ご飯*味噌汁(人参、ワカメ) *ベ-コンスクランブル(じゃが芋) *茄子のトマトソースかけ*ヤクルト	2 日 昼	*ご飯*すまし汁(シメジ、トコロ) *鶏の唐揚げ(キャベツ、胡瓜) *小松菜と赤天煮*メロン	2 日 夕	*ご飯*味噌汁(麩、じゃが芋、葱) *豆腐の野菜あんかけ(鶏ミンチ、玉葱) *あらめ煮(人参、角天、大豆)
3 日 朝	*ご飯*鮭みりん焼き *青梗菜と薄揚げの炒め煮(人参) *味噌汁(じゃが芋、麩、葱)	3 日 昼	*ご飯*ワカメスープ(玉葱、生姜) *豚の生姜焼き(玉葱) *胡瓜のツナマヨ和え(ハム)*メロン	3 日 夕	*ご飯*すまし汁(素麺、三つ葉) *茄子とピ-マンの揚げ浸し *オムレツ(玉葱、MIXベジ、ベ-コン)
4 日 朝	*ご飯*厚揚げと筍の煮物 *蓮根入りつくね(オクラ添え) *味噌汁(豆腐、薄揚、葱)	4 日 昼	*ご飯*ブロッコリーサラダ(ツナ、コーン) *シチュー(鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋) *ハムカツ*バナナ	4 日 夕	*ご飯*鱈のムニエル *高野豆腐の煮物(人参、椎茸) *味噌汁(豆腐、薄揚、葱)
5 日 朝	*ご飯*味噌汁(エノキ、ワカメ、葱) *一口がんもの煮付*苺ヨーグルト *小松菜と桜エビの炒め煮(シメジ)	5 日 昼	*三色丼(鶏ミンチ、枝豆、玉子) *じゃが芋煮物(人参、玉葱) *中華スープ(玉葱、葱)*リンゴ	5 日 夕	*ご飯*味噌汁(豆腐、玉葱) *白身魚と豆腐のふんわり団子 *南瓜のこってり煮
6 日 朝	*ご飯*キクラゲ天の煮物 *味噌汁(エノキ、人参、葱) *切昆布と大豆の煮物(人参)	6 日 昼	*ご飯*かき玉汁(葱、玉子)*キウイ *焼き餃子(キャベツ、ソーセージ) *ピ-マンと竹輪のきんぴら風(ゴマ)	6 日 夕	*ご飯*ツナじゃが *チ-ス入り肉団子 *吸い物(豆腐、椎茸、葱)
7 日 朝	*ご飯*味噌汁(長天、葱、キャベツ) *枝豆しんじょうあんかけ *カブとベ-コンのコンソメ煮(玉葱、人参)	7 日 昼	七夕メニュー *ちらし寿司(錦糸卵、デソフ海苔、素麺、蒲鉾、薄揚、葱、椎茸) *鶏の照焼*サラダ(キャベツ、ハム、コーン)*セリ-	7 日 夕	*ご飯*味噌汁(小松菜、薄揚) *麻婆豆腐(ミンチ、葱、豆腐) *ほうれん草と人参の和え物
8 日 朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、薄揚、葱) *五目出汁巻き(玉子、人参、木耳) *高野豆腐の炊き合わせ(蒟)	8 日 昼	*冷やし中華(胡瓜、ハム、玉子、トマト) *茄子の煮物*小ご飯*リンゴ *味噌汁(玉葱、じゃが芋、葱)	8 日 夕	*ご飯*味噌汁(玉葱、薄揚、葱) *五目出汁巻き(人参、木耳) *高野豆腐の炊き合わせ(蒟)
9 日 朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、豆腐、葱) *豆腐ナゲットのトマトソース *青梗菜とコーンのソテー*ヤクルト	9 日 昼	*ハヤシライス(牛肉、玉葱) *ポテサラ(胡瓜、ハム、玉子)*パイ *中華スープ(モヤシ、葱)	9 日 夕	*ご飯*鯖の竜田揚げ(チシャ) *じゃが芋の煮物(人参) *味噌汁(麩、エノキ、葱)
10 日 朝	*ご飯*がんもと人参の煮付 *うまい菜とキノコの炒め煮 *味噌汁(厚揚げ、人参、葱)	10 日 昼	*ご飯*コーンスープ*バナナ *豚トンボ-ルの卵とじ(人参、ピ-マン) *長芋の酢物(カニカマ、胡瓜)	10 日 夕	*炊込みご飯(鶏肉、牛蒡、人参、シメジ) *焼き茄子(生姜、葱) *味噌汁(玉葱、ワカメ、葱)
11 日 朝	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、薄揚、葱) *鯖の西京焼き *キャベツと竹輪の煮浸し	11 日 昼	*ご飯*吸い物(ハンパ、椎茸、葱) *インゲンのゴマ和え*キウイ *焼肉(豚肉、ピ-マン、玉葱、キャベツ)	11 日 夕	*ご飯*玉子豆腐 *アブラカレイの野菜あんかけ(ピ-マン、玉葱、人参) *吸い物(トコロ、シメジ、葱)
12 日 朝	*ご飯*蒟の煮物*冬瓜のあんかけ *肉詰め稲荷の煮物 *味噌汁(豆腐、ナメコ、葱)*ヨーグルト	12 日 昼	*親子丼(鶏肉、玉葱、玉子) *モヤシと竹輪の酢物(ゴマ) *ワカメスープ(葱)*リンゴ	12 日 夕	*ご飯*味噌汁(玉葱、薄揚、エノキ) *じゃが芋とさつま揚げの煮物 *かつみれと白菜の中華風煮
13 日 朝	*ご飯*お魚厚揚げ *洋風きんぴら牛蒡 *味噌汁(じゃが芋、人参)	13 日 昼	*ご飯*鶏胸肉のピカタ *茄子の炒め煮厚揚げ *味噌汁(豆腐、ワカメ)*リンゴ	13 日 夕	*ご飯*赤魚の味噌煮 *ブロッコリーと人参のマスタート和え *すまし汁(エノキ、豆腐、葱)
14 日 朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、薄揚、葱) *ハンバーグデミ-ス煮(玉葱、人参、マッシュルーム) *人参の炒め煮(蒲鉾、薄揚)	14 日 昼	*ご飯*すまし汁(玉子、トコロ) *豚肉と玉葱の甘辛煮 *ポテサラ(胡瓜、ハム)*バナナ	14 日 夕	*ご飯*もずく酢(オクラ) *かき揚げ(玉葱、南瓜、エノキ、人参、さつま芋) *にゅう麺(玉葱、ワカメ、葱)
15 日 朝	*ご飯*鯖の塩焼き *青梗菜とエノキの煮浸し *味噌汁(豆腐、葱)	15 日 昼	*ご飯*コンソメスープ(玉葱、ベ-コン) *アブラカレイの野菜あんかけ(玉葱、人参、ピ-マン) *春雨サラダ(胡瓜、ハム、玉子)*桃	15 日 夕	*ご飯*ささげ豆煮 *酢鶏(ピ-マン、人参、玉葱) *味噌汁(茄子、豆腐)
16 日 朝	*ご飯*味噌汁(モヤシ、人参、葱) *スクランブルエッグ盛合せ*ヤクルト *味噌汁(モヤシ、人参、葱)	16 日 昼	*カレーライス(豚肉、じゃが芋、人参) *胡瓜の酢物(カニカマ、ワカメ、ゴマ) *すまし汁(椎茸、薄揚)*リンゴ	16 日 夕	*ご飯*味噌汁(シメジ、麩、葱) *おからハンバーグ(玉葱、ミンチ) *茄子とピ-マンの味噌煮

7月献立表(桜ホーム)

17 日 朝	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、玉葱) *茄子のそぼろかけ(玉葱、ミンチ) *紅生姜天の炊き合わせ(葉大根の和え物)	17 日 昼	*ご飯*味噌汁(エノキ、ワカメ、葱) *すき焼き風煮物(牛肉、長葱、豆腐、椎茸) *キャベツと竹輪の酢味噌和え*ぶどう	17 日 夕	*炊込みご飯(シーチキン、人参、牛蒡、薄揚げ) *白和え(小松菜、ゴマ)*漬物 *すまし汁(トロロ、ナメコ)
18 日 朝	*ご飯*味噌汁(エノキ、麩、ワカメ) *豆腐がんもの煮付(人参) *鶏肉と里芋の照り煮(人参)	18 日 昼	*小お結び*スイカ *煮込みラーメン(豚肉、人参、玉葱、キャベツ) *南瓜サラダ(胡瓜)	18 日 夕	*ご飯*味噌汁(キャベツ、人参、葱) *鰯の南蛮漬け(ピーマン、玉葱、人参) *じゃが芋煮(角天、蒟蒻)
19 日 朝	*ご飯*味噌汁(茄子、薄揚、葱) *Ei'団子の炊き合わせ(小松菜) *洋風切干大根煮(人参、ベーコン)*ヨーグルト	19 日 昼	*他人丼(豚肉、玉葱、玉子) *ホウレン草と厚揚げの和え物(ゴマ) *味噌汁(豆腐、人参、葱)*ぶどう	19 日 夕	*ご飯*銀ひらすの煮付 *味噌汁(じゃが芋、人参、葱) *肉じゃが(牛肉、じゃが芋、人参、玉葱、椎茸)
20 日 朝	*ご飯*ハンパンの含め煮 *味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) *鶏肉のごった煮(人参、牛蒡、蓮根、筍)	20 日 昼	*炊き込みピラフ(シーフード+ベジ MIX) *ポテサラ(胡瓜、ハム)*スイカ *オニオンスープ(ベーコン)	20 日 夕	*ご飯*ひじき煮 *鱒のバター醤油焼き *味噌汁(茄子、薄揚)
21 日 朝	*ご飯*鯛のつみれ煮 *味噌汁(玉葱、人参、麩) *カワフワとウインナーのマヨ炒め(玉葱、じゃが芋、人参)	21 日 昼	*ご飯*とき玉汁(玉葱) *鶏のトマト煮(大豆、人参) *コールスローサラダ(キャベツ、ハム、コーン、胡瓜)	21 日 夕	*ご飯*鰯のあんかけ(人参、玉葱) *キャベツのおかか和え(人参) *味噌汁(薄揚げ、シメジ)
22 日 朝	*ご飯*葱出汁巻き *卵の花炒め(人参、薄揚) *味噌汁(シメジ、じゃが芋)	22 日 昼	*焼うどん(キャベツ、玉葱、人参、ピーマン、豚肉) *小結び*すまし汁(蒲鉾、トロロ、葱) *じゃが芋煮(角天、人参)*桃	22 日 夕	*ご飯*茄子の煮浸し *手作りコロッケ(玉葱、ミンチ) *味噌汁(麩、オクラ)
23 日 朝	*ご飯*味噌汁(豆腐、ナメコ、葱) *ロールキャベツのコンソメ煮(オクラ添え) *ジャーマンポテト(ベーコン、玉葱)*ヤクルト	23 日 昼	*三色丼(鶏ミンチ、玉子、ホウレン草) *切干大根煮(角天、人参) *すまし汁(豆腐、かにかま、葱)*オレンジ	23 日 夕	*ご飯*オクラのゴマ和え(かにかま) *筑前煮(鶏肉、蒟蒻、牛蒡、人参、椎茸) *味噌汁(じゃが芋、薄揚)
24 日 朝	*ご飯*鯖の煮付*ベーコンエッグ *深川風煮物(白葱、あさり、薄揚) *味噌汁(じゃが芋、玉子、葱)	24 日 昼	*ご飯*中華スープ(茼蒿、ベーコン) *回鍋肉(豚肉、キャベツ、ピーマン、人参) *南瓜サラダ(胡瓜、ハム)	24 日 夕	*ご飯*チキン南蛮 *胡瓜と梅なめ茸の和え物 *味噌汁(エノキ、角天)
25 日 朝	*ご飯*味噌汁(ホウレン草、薄揚、葱) *豚の生姜焼き(玉葱、人参、生姜) *大根の加あんかけ	25 日 昼	*ご飯*味噌汁(豆腐、シメジ、オクラ) *オムレツ(MIXベジ、玉葱、ベーコン) *あらめ煮(人参、角天、豆腐)*フルーツゼリー	25 日 夕	*ご飯*鯖の竜田揚げ *もずく酢(かにかま、胡瓜) *すまし汁(エノキ、ワカメ、葱)
26 日 朝	*ご飯*味噌汁(ほうれん草、薄揚) *枝豆がんもの煮付 *露の金平*ヨーグルト	26 日 昼	*キーマカレー(玉葱、茄子、人参) *マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子) *ワカメスープ(生姜、葱)*スイカ	26 日 夕	*ご飯*味噌汁(豆腐、シメジ、葱) *肉団子の酢豚風 *高野豆腐の煮物
27 日 朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、薄揚、葱) *鶏牛蒡稲荷と人参の煮物 *じゃが明太チーズ(ベーコン、マッシュルーム)	27 日 昼	*煮込みラーメン(豚肉、人参、玉葱、キャベツ) *あらめと角天煮(人参) *ご飯*メロン	27 日 夕	*ご飯*鱈の西京焼き(スナッフエンドウ) *切干大根煮と椎茸の煮物 *味噌汁(玉葱、麩、葱)
28 日 朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、エノキ、葱) *グリーンピース天の炊き合わせ(里芋煮) *畑菜と蒲鉾の煮浸し(薄揚)	28 日 昼	*ご飯*ワンタンスープ(玉葱) *麻婆春雨(ミンチ、葱) *キャベツとシーチキンのマヨ和え*スイカ	28 日 夕	*ご飯*すまし汁(かにかま、ワカメ) *八宝菜(シーフード、人参、玉葱、キャベツ) *高野豆腐の煮物(人参)
29 日 朝	*ご飯*さつま揚げの煮物 *筍とあさりの煮物(薄揚) *味噌汁(玉葱、ワカメ、麩)	29 日 昼	*親子丼(鶏肉、玉葱、葱) *南瓜サラダ(ハム、胡瓜) *すまし汁(トロロ、葱、人参)*メロン	29 日 夕	*ご飯*白身魚のフライ(キャベツ) *和え物(小松菜、竹輪) *味噌汁(ワカメ、薄揚、葱)
30 日 朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、麩、葱) *豆腐つくね団子のトマトソースかけ(エンドウ) *キャベツとベーコンのソテー*ヤクルト	30 日 昼	*ご飯*かき玉スープ(オクラ) *餃子(レタス、トマト)*リンゴ *モヤシの和え物(ハム、ワカメ)	30 日 夕	*ご飯*コンソメスープ(玉葱、ベーコン) *すき焼き風煮物(牛肉、豆腐、椎茸、糸こんにゃく、葱) *コールスローサラダ(キャベツ、コーン)
31 日 朝	*ご飯*マルの照焼(葉大根の和え物添) *露と人参のおかか煮 *味噌汁(シメジ、薄揚、葱)	31 日 昼	*ご飯*スパサラ(胡瓜、ハム) *野菜炒め(豚肉、キャベツ、玉葱、ピーマン) *味噌汁(ワカメ、厚揚げ、葱)	31 日 夕	*ご飯*中華スープ(玉子、ワカメ、葱) *酢鶏(玉葱、人参、ピーマン) *中華サラダ(胡瓜、ハム)

7月献立表(銀杏ホーム)

1 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、ワカメ) * 白身魚揚げ(人参、玉葱、ひじき) * 蒟とあさりの生姜煮	1 日 昼	* お好み焼き(シーフードMIX、キャベツ、玉葱、ﾊﾞｰｺﾝ) * ふりかけおにぎり小2個 * キウイ * 小松菜ゴマ和え(人参)	1 日 夕	* ご飯 * すまし汁(カニカマ、葱) * 肉じゃが(牛肉、玉葱、じゃが芋、人参) * 春雨サラダ(胡瓜、ハム、玉子)
2 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(人参、ワカメ) * ﾊﾞｰｺﾝｽｸﾗﾝﾌﾞﾙ(じゃが芋、玉子) * 茄子のトマトソースかけ * ヤクルト	2 日 昼	* ご飯 * 鶏の唐揚げ(キャベツ添え) * マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子) * すまし汁(シメジ、トロロ) * メロン	2 日 夕	* ご飯 * あらめ煮(人参、角天) * 味噌汁(麩、じゃが芋、葱) * 豆腐の野菜あんかけ(鶏ミンチ、玉葱、人参、ｲﾉｷ)
3 日 朝	* ご飯 * 鰯のみりん焼き * 蒟の煮物 * 味噌汁(じゃが芋、麩) * 青梗菜と薄揚の炒め煮(人参)	3 日 昼	* ご飯 * ワカメスープ(玉葱、生姜) * 豚肉の生姜焼き(玉葱) * 胡瓜のサラダ(ツナ、ｺｰﾝ) * 梅	3 日 夕	* ご飯 * すまし汁(素麺、葱) * オムレツ(MIXﾊﾞｰｼﾞ、ﾊﾞｰｺﾝ) * 茄子とﾋｰﾏﾝの揚げ浸し
4 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(薄揚、葱) * 蓮根入りつくね(鶏肉、玉葱、ｵｸﾗ) * 厚揚げと筍の煮物	4 日 昼	* ご飯 * ハムカツ * メロン * シチュー(鶏肉、人参、玉葱、じゃが芋) * ブロッコリーサラダ(胡瓜、ハム、ｺｰﾝ)	4 日 夕	* ご飯 * 鮭のムニエル * 高野豆腐の煮物(人参、椎茸) * 味噌汁(豆腐、薄揚)
5 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(ｲﾉｷ、ワカメ) * ヨーグルト * 一口がんもの煮付(人参、ｺﾞﾏ) * 小松菜と桜ｲﾁﾞの炒め煮(ｼﾒｼﾞ、干瓢)	5 日 昼	* 三色丼(鶏ミンチ、枝豆、玉子) * じゃが芋の煮物(人参、玉葱) * 中華スープ(玉葱、葱) * ﾊﾞﾅﾅ	5 日 夕	* ご飯 * 白菜の炒め煮 * 味噌汁(麩、玉葱) * 鶏肉の中華照焼(ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ)
6 日 朝	* ご飯 * ｷｸﾗﾞ 天の煮物 * 切昆布と大豆の煮物(人参) * 味噌汁(ｲﾉｷ、人参、葱)	6 日 昼	* ご飯 * 焼き餃子(ﾚﾀｽ、ﾄﾏﾄ) * ﾋｰﾏﾝと竹輪の金平風(ｺﾞﾏ) * かき玉汁(葱) * メロン	6 日 夕	* ご飯 * ツナじゃが * 吸い物(豆腐、椎茸) * チーズ入り肉団子(ﾎﾟｰｸ)
7 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(長天、キャベツ、葱) * 枝豆しんじょうのあんかけ * ｶﾞ'とﾊﾞｰｺﾝのｺﾝｽﾞﾐ煮	7 日 昼	七タメニュー・ﾌﾗｼﾞ寿司(錦糸卵、ﾃﾝﾌﾟ、海苔) ・七タ素麺(蒲鉾、薄揚、椎茸、葱) * ﾙﾞﾘｰ ・鶏照焼(ﾚﾀｽ、ﾄﾏﾄ)・サラダ(キャベツ、ハム、ｺｰﾝ、ﾄﾏﾄ)	7 日 夕	* 麻婆豆腐(ミンチ、豆腐、葱) * ほうれん草の和え物(人参) * 味噌汁(小松菜、薄揚)
8 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(ｼﾒｼﾞ、薄揚、葱) * 五目出汁巻き(人参、木耳) * 高野豆腐の炊き合わせ(蒟の煮物)	8 日 昼	* ご飯 * 茄子の煮物 * キウイ * 味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱) * 冷やし中華(胡瓜、ハム、錦糸卵)	8 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、麩、葱) * 酢豚(玉葱、人参、ﾋｰﾏﾝ) * キャベツとﾄｰｰｰｰの玉子炒め
9 日 朝	* ご飯 * 青梗菜とｺｰﾝのｽｰｰ * 豆腐ﾈｸﾞｯﾄのﾄﾏﾄソース(玉葱、人参) * 味噌汁(豆腐、玉葱) * ヤクルト	9 日 昼	* ﾊﾞｼﾞﾗｲｽ(牛肉、玉葱) * ﾎﾃﾞﾗ(ハム、玉葱、玉子) * 中華スープ(ﾓﾔｼ、ワカメ) * ﾌﾙｰｰｰ	9 日 夕	* ご飯 * 鯖の竜田揚げ * じゃが芋煮 * 味噌汁(麩、葱、ｲﾉｷ)
10 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(厚揚げ、人参) * がんもと人参の煮付 * うまい菜とｼﾒｼﾞの煮付	10 日 昼	* ご飯 * ｺｰﾝｽｰｰ * ﾊﾞﾅﾅ * 豚ﾄﾝﾎｰﾙの卵とじ(人参、ﾋｰﾏﾝ) * 長芋の酢物(カニカマ、胡瓜)	10 日 夕	* 炊込みご飯(鶏肉、牛蒡、人参、ｼﾒｼﾞ) * 焼き茄子(生姜、葱) * 味噌汁(玉葱、ワカメ、葱)
11 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、薄揚、葱) * 鯖の西京焼き * キャベツと竹輪の煮浸し * 豚の生姜炒め(玉葱、人参、生姜)	11 日 昼	* ご飯 * ｲﾝﾞﾞﾝのｺﾞﾏ和え * 焼肉(豚肉、ﾋｰﾏﾝ、玉葱、キャベツ) * 吸い物(ﾊﾝﾊﾟﾝ、椎茸、葱) * キウイ	11 日 夕	* ご飯 * 玉子豆腐 * 鰯の野菜あんかけ(ﾋｰﾏﾝ、玉葱、人参) * 吸い物(三つ葉、ﾄﾛﾛ、ｼﾒｼﾞ)
12 日 朝	* ご飯 * 冬瓜のあんかけ * 肉詰め稲荷の煮物(蒟の煮物添え) * 味噌汁(豆腐、ﾈｸﾞ、葱) * ヨーグルト	12 日 昼	* 親子丼(鶏肉、玉葱) * ﾓﾔｼと竹輪の酢物(ｺﾞﾏ、ワカメ) * ﾚｶﾞｽｰｰ(ｺﾞﾏ) * 梅の甘煮	12 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(薄揚、玉葱、ｲﾉｷ) * ｶ'つみれと白菜の中華風煮 * じゃが芋とさつま揚げの煮物
13 日 朝	* ご飯 * お魚厚揚げ * 洋風きんぴら牛蒡 * 味噌汁(じゃが芋、人参、薄揚)	13 日 昼	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、ワカメ) * 鶏胸肉のﾋﾞ'ｸﾀ(ﾚﾀｽ) * 茄子の炒め煮(厚揚げ) * ﾊﾞﾅﾅ	13 日 夕	* ご飯 * すまし汁(ｲﾉｷ、葱) * 赤魚の味噌煮(ｲﾝﾞﾞﾝ) * ﾎﾞｯｺﾘｰと人参のﾏｽﾀｰﾄ和え
14 日 朝	* ご飯 * 人参の炒め煮(蒲鉾、薄揚) * ﾎﾝﾊﾞｰ'ﾞﾃﾞﾐｰｰ(玉葱、ﾏｯｼﾞｰﾙ-ﾑ) * 味噌汁(玉葱、ｲﾉｷ、薄揚)	14 日 昼	* ご飯 * ﾎﾃﾞﾗ(胡瓜、ハム) * 豚肉と玉葱の甘辛煮 * すまし汁(玉子、葱、ワカメ) * ﾚﾝｺ	14 日 夕	* ご飯 * もずく酢(ｵｸﾗ) * にゅう麺(玉葱、ワカメ、葱) * かき揚げ(玉葱、南瓜、ｲﾉｷ、人参、さつま芋)
15 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、ｲﾉｷ) * 青梗菜とｲﾉｷの煮浸し * 鯖の塩焼き(大根おろしポン酢)	15 日 昼	* ご飯 * ｺﾝｽﾞﾐｰｰ(玉葱、ﾊﾞｰｺﾝ) * 春雨サラダ(胡瓜、ハム、玉子) * ﾏﾞﾗ'ﾗｲの野菜あんかけ(玉葱、人参、ﾋｰﾏﾝ)	15 日 夕	* ご飯 * ささげ豆煮 * 酢鶏(ﾋｰﾏﾝ、人参、玉葱) * 味噌汁(茄子、豆腐)
16 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(ﾓﾔｼ、人参、葱) * スｸﾗﾝﾌﾞﾙｲｯ'ﾞ 盛合せ * ﾎﾞ'ﾗ'草とｷﾞ'のｽｰｰ(人参、椎茸、ﾏｯｼﾞｰﾙ-ﾑ)	16 日 昼	* ｶ-ﾗｲｽ(豚肉、じゃが芋、玉葱、人参) * 胡瓜酢物(春雨、カニカマ、ｺﾞﾏ) * すまし汁(椎茸、ワカメ) * ぶ'どう	16 日 夕	* ご飯 * おからﾊﾝﾊﾞｰ'ﾞ * 茄子とﾋｰﾏﾝの味噌炒め * 味噌汁(ｼﾒｼﾞ、麩)

7月献立表(銀杏ホーム)

17 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、じゃが芋) * 紅生姜天の炊き合わせ(葉大根、人参、薄揚げ) * 茄子のそばろかけ(玉葱、シチ、天かす)	17 日昼	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、ワカメ、葱) * すき焼き風煮物(牛肉、長葱、豆腐、椎茸)	17 日夕	* 炊込みご飯(シーチキン、人参、牛蒡、薄揚げ) * 白和え(小松菜、ゴマ) * 漬物 * すまし汁(トロロ、ナメコ)
18 日朝	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、麩、ワカメ) * 豆腐がんもの煮付(人参) * 鶏肉と里芋の照り煮(人参)	18 日昼	* 小お結び * スイカ * 煮込みラーメン(豚肉、人参、玉葱、キャベツ) * 南瓜サラダ(胡瓜)	18 日夕	* ご飯 * 味噌汁(キャベツ、人参、葱) * 鰯の南蛮漬け(ピーマン、玉葱、人参) * じゃが芋煮(角天、蒟蒻)
19 日朝	* ご飯 * 味噌汁(茄子、薄揚げ、葱) * エビ団子の炊き合わせ(小松菜) * 洋風切干大根煮(人参、ベーコン) * ヨーグルト	19 日昼	* 他人丼(豚肉、玉葱、玉子) * ホウレン草と厚揚げの和え物(ゴマ) * 味噌汁(豆腐、人参、葱) * ぶどう	19 日夕	* ご飯 * 銀ひらすの煮付 * 味噌汁(じゃが芋、人参、葱) * 肉じゃが(牛肉、じゃが芋、人参、玉葱、椎茸)
20 日朝	* ご飯 * ハンパンの含め煮 * 味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) * 鶏肉のごった煮(人参、牛蒡、蓮根、筍)	20 日昼	* 炊き込みピラフ(シーフード+ベジ MIX) * ホテサラ(胡瓜、ハム) * スイカ * オニオンスープ(ベーコン)	20 日夕	* ご飯 * ひじき煮 * 鰯のバター醤油焼き * 味噌汁(茄子、薄揚げ)
21 日朝	* ご飯 * 鯛のつみれ煮 * 味噌汁(玉葱、人参、麩) * カラアワとウィンナーのマヨ炒め(玉葱、じゃが芋、人参)	21 日昼	* ご飯 * とき玉汁(玉葱) * 鶏のトマト煮(大豆、人参) * コールスローサラダ(キャベツ、ハム、コーン、胡瓜)	21 日夕	* ご飯 * 鰯のあんかけ(人参、玉葱) * キャベツのおかか和え(人参) * 味噌汁(薄揚げ、シメジ)
22 日朝	* ご飯 * 葱出汁巻き * 卵の花炒め(人参、薄揚げ) * 味噌汁(シメジ、じゃが芋)	22 日昼	* 焼うどん(キャベツ、玉葱、人参、ピーマン、豚肉) * 小結び * すまし汁(蒲鉾、トロロ、葱) * じゃが芋煮(角天、人参) * 桃	22 日夕	* ご飯 * 茄子の煮浸し * 手作りコロッケ(玉葱、シチ) * 味噌汁(麩、オクラ)
23 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、ナメコ、葱) * ロールキャベツのコンソメ煮(オクラ添え) * ジャーマンホテ(ベーコン、玉葱) * ヤクルト	23 日昼	* 三色丼(鶏ミンチ、玉子、ホウレン草) * 切干大根煮(角天、人参) * すまし汁(豆腐、かにかま、葱) * オレンジ	23 日夕	* ご飯 * オクラのゴマ和え(かにかま) * 筑前煮(鶏肉、蒟蒻、牛蒡、人参、椎茸) * 味噌汁(じゃが芋、薄揚げ)
24 日朝	* ご飯 * 鯖の煮付 * ベーコンエッグ * 深川風煮物(白葱、あさり、薄揚げ) * 味噌汁(じゃが芋、玉子、葱)	24 日昼	* ご飯 * 中華スープ(茼蒿、ベーコン) * 回鍋肉(豚肉、キャベツ、ピーマン、人参) * 南瓜サラダ(胡瓜、ハム)	24 日夕	* ご飯 * チキン南蛮 * 胡瓜と梅なめ草の和え物 * 味噌汁(エノキ、角天)
25 日朝	* ご飯 * 味噌汁(ホウレン草、薄揚げ、葱) * 豚の生姜焼き(玉葱、人参、生姜) * 大根のかあんかけ	25 日昼	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、シメジ、オクラ) * オムレツ(MIXベジ、玉葱、ベーコン) * あらめ煮(人参、角天、豆腐) * フルーツゼリー	25 日夕	* ご飯 * 鯖の竜田揚げ * もずく酢(かにかま、胡瓜) * すまし汁(エノキ、ワカメ、葱)
26 日朝	* ご飯 * 味噌汁(ほうれん草、薄揚げ) * 枝豆がんもの煮付 * 落の金平 * ヨーグルト	26 日昼	* キーマカレー(玉葱、茄子、人参) * マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子) * ワカメスープ(生姜、葱) * スイカ	26 日夕	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、シメジ、葱) * 肉団子の酢豚風 * 高野豆腐の煮物
27 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、薄揚げ、葱) * 鶏牛蒡稲荷と人参の煮物 * じゃが明太チーズ(ベーコン、マッシュルーム)	27 日昼	* 煮込みラーメン(豚肉、人参、玉葱、キャベツ) * あらめと角天煮(人参) * ご飯 * メロン	27 日夕	* ご飯 * 鰯の西京焼き(スナッフエンドウ) * 切干大根煮と椎茸の煮物 * 味噌汁(玉葱、麩、葱)
28 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、エノキ、葱) * グリーンピース天の炊き合わせ(里芋煮) * 畑菜と蒲鉾の煮浸し(薄揚げ)	28 日昼	* ご飯 * ワンタンスープ(玉葱) * 麻婆春雨(ミンチ、葱) * キャベツとシーチキンのマヨ和え * スイカ	28 日夕	* ご飯 * すまし汁(かにかま、ワカメ) * 八宝菜(シーフード、人参、玉葱、キャベツ) * 高野豆腐の煮物(人参)
29 日朝	* ご飯 * さつま揚げの煮物 * 筍とあさりの煮物(薄揚げ) * 味噌汁(玉葱、ワカメ、麩)	29 日昼	* 親子丼(鶏肉、玉葱、葱) * 南瓜サラダ(ハム、胡瓜) * すまし汁(トロロ、葱、人参) * メロン	29 日夕	* ご飯 * 白身魚のフライ(キャベツ) * 和え物(小松菜、竹輪) * 味噌汁(ワカメ、薄揚げ、葱)
30 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、麩、葱) * 豆腐つくね団子のトマトソースかけ(エンドウ) * キャベツとベーコンのソテー * ヤクルト	30 日昼	* ご飯 * かき玉スープ(オクラ) * 餃子(レタス、トマト) * リンゴ * モヤシの和え物(ハム、ワカメ)	30 日夕	* ご飯 * コンソメスープ(玉葱、ベーコン) * すき焼き風煮物(牛肉、豆腐、椎茸、糸コ、葱) * コールスローサラダ(キャベツ、コーン)
31 日朝	* ご飯 * マイルの照焼(葉大根の和え物添) * 落と人参のおかか煮 * 味噌汁(シメジ、薄揚げ、葱)	31 日昼	* ご飯 * スイサラ(胡瓜、ハム) * 野菜炒め(豚肉、キャベツ、玉葱、ピーマン) * 味噌汁(ワカメ、厚揚げ、葱)	31 日夕	* ご飯 * 中華スープ(玉子、ワカメ、葱) * 酢鶏(玉葱、人参、ピーマン) * 中華サラダ(胡瓜、ハム)