



令和3年7月のメニュー



	日	月	火	水	木	金	土	
朝食					ご飯 味噌汁(絹豆腐・ちくわ麺) 白菜のあっさり煮 いじごみぞ	ご飯 味噌汁(花魁・小葱) 玉葱のさっと煮 炒り卵	ビーナッツクリームパン バターロール ホワイトロール コーヒート牛乳 ラタトゥイユ パインムース	
昼食					ポークハヤシライス 水菜の辛子和え きのこのソテー 黒ごまプリン	焼き鯖寿司 おろしどぼ 枝豆サラダ 南瓜の白だし煮 水羊羹	ご飯 肉かぼちゃ いわしのつみれ汁 ほうれん草のワサビ和え ワインゼリー	
夕食					ご飯 サワラの梅味噌焼き さつまいもの小倉煮 白菜と胡瓜と切り昆布のお浸し きなご餅	ご飯 ハンバーグのホワイトソースかけ ミネストローネ もやしと若布の中華和え	ご飯 アブラガレイのソテー キャベツと蕪し豚のサラダ もずくと胡瓜の酢の物 くらげ	
3日								
	4	5	6	7(七夕)	8	9	10	
朝食	ご飯 味噌汁(えのき・若布) 長芋の白煮 白いんげん豆の甘煮	ご飯 味噌汁(じゃが芋・大根) ひじきの煮物 トロロ芋	ご飯 味噌汁(木綿豆腐・小葱) いんげんの炒め煮 しぼ漬	白あんぱん 黒糖バターロール ロールパン コーヒート牛乳 スバムとキャベツのソテー ヨーグルト	ご飯 味噌汁(白菜・花魁) じゃがいもの煮物 金山寺みぞ	ご飯 味噌汁(絹豆腐・椎茸) もやしの炒め物 ふいかけ	クリームパン バターロール 黒糖ロール コーヒート牛乳 どろろ卵のケチャップかけ ぶどう缶	
昼食	ご飯 鯉の磯辺天ぷら 金平大根 ささみと胡瓜の二杯酢 黒みつかん	チャーシューメン じゃが芋とアスパラの炒め物 麩のポン酢和え 抹茶フリンの黒胡椒ソースかけ 黒みつかん	ご飯 和風おろしハンバーグ ポテトサラダ 蕪茸のバター醤油炒め キウイフルーツ	鯛の川ぞうめん 鱈南蛮・漬物タルトソースかけ 短冊田楽 七夕ゼリー	オムライス 千切り野菜のどろろサラダ 豚ばらと牛蒡の柚子胡椒煮 フリンのカaramelソースかけ	ご飯 茄子のはさみ焼き煮 春雨の和え物 豆腐ボールの甘辛煮 牛乳もち	ご飯 さんまの韓国風味噌焼き チンゲン菜と豚肉のどろろ炒め 白菜と千切り沢庵の和え物 のおヨーグルト	ご飯 千辛煮 コーヤ入リースーフ オクラとなめこのおろし和え 林檎のコンポート
夕食	ご飯 ポークストロガノフ もやしソテー たまご豆腐 きなご棒	ご飯 メパルの香草焼き サニーレタスのマヨサラダ 春菊と高野の煮浸し おはぎ	ご飯 白カレイの梅ごぶ茶焼き 五日ピーマン シーマミ豆腐 バナナ豆乳	ご飯 フランクフルトと冬瓜のミルク煮 ラビョットサラダ 揚げ茄子の煮浸し リンゴジュース	ご飯 豆腐のくずび煮 青梗菜の辛み炒め ガリアワーとミックス豆のサラダ ひとくちラステラ	ご飯 さんまの韓国風味噌焼き チンゲン菜と豚肉のどろろ炒め 白菜と千切り沢庵の和え物 のおヨーグルト	ご飯 揚げ豆腐のあんかけ 夏野菜のマリネ 冬瓜と浅利の煮物 ハッピーターン	
3日								
	11	12	13	14	15(選択食)	16	17	
朝食	ご飯 味噌汁(厚揚げ・しめじ) ほうれん草の煮浸し 野菜豆	ご飯 味噌汁(小松菜・ちくわ麺) かぼちゃの甘煮 昆布佃煮	ご飯 味噌汁(花魁・小葱) 春菊の煮浸し きゅうり漬	チョコパン 黒糖バターロール ロールパン コーヒート牛乳 マカロニ玉子サラダ きなごヨーグルト	ご飯 味噌汁(里芋・かぶ) キャベツのソテー 鯛みぞ	ご飯 味噌汁(薄揚げ・玉葱) 里芋の煮物 五目豆	ビーナッツクリームパン バターロール ホワイトロール コーヒート牛乳 マッシュポテト ブルーチェーズ(りんご)	
昼食	鶏とほろ丼 冬瓜と海老のカレー煮 胡瓜とみょうがの酢の物 パイン入りフルーツアイスゼリー	ひじきゆかりご飯 カラスカレイのトマトビーンズ煮 アスパラとウィンナーのソテー ほうれん草とシラスの和え物 ショコラケーキ	枝豆しらすご飯 にしんの照煮 ニラとペーコンの炒め物 コーヤ入アイスサラダ 練乳入り液雪かんづけソースかけ	冷し中華 餃子 いんげんの生巻醤油和え すいか	[共通料理] ワカメご飯 春雨のピリから炒め煮 白菜とさつま揚げの香りと和え アイスクリーム [A] 鮎の塩焼き [B] エビチリ	ご飯 鶏肉の紅茶煮 長芋とワカメの梅サラダ 刻み昆布と角揚げの煮物 果実入りオレンジゼリー	ご飯 シルバーのレモン煮 めかぶの味噌汁 焼き茄子 豆乳かんの黒蜜かけ	
夕食	ご飯 ホキのオーロラソースかけ 小松菜と鶏胸の白和え ふかし芋 フレンチトースト	ご飯 牛蒡と蕪茸の柳川とし もやしとハムのポン酢和え ゆば飛龍頭 ウエハース	ご飯 鶏肉の塩焼焼き どろろ昆布汁 オクラの和え物 コーヒート豆乳	ご飯 赤魚のだし焼き 刻み昆布の煮物 たくあん煮 オレンジジュース	ご飯 千草焼き かんもど茄子の煮物 三つ葉とエリンギの和え物 チョコ&コーヒートビスケット	ご飯 家常豆腐 小松菜と蕪茸のうす煮浸し ガリアワーのゆかり和え ぶどうジュース	ご飯 許豚風 春雨のナムル 大学南瓜 サラダせんべい	
3日								
	18	19	20	21	22	23	24	
朝食	ご飯 味噌汁(なめこ・白葱) 白菜の煮浸し 黒花豆の甘煮	ご飯 味噌汁(厚揚げ・白菜) ピーマンの炒め煮 梅干し	ご飯 味噌汁(若布・木綿豆腐) アロココの煮浸し つぼ漬	あんぱん 黒糖バターロール ロールパン コーヒート牛乳 スバムとキャベツのソテー ブルーベリーヨーグルト	ご飯 味噌汁(しめじ・大根) 長芋の煮物 いじごみぞ	ご飯 味噌汁(えのき・じゃが芋) 切り干し煮物 金時豆	クリームパン バターロール 黒糖ロール コーヒート牛乳 ハンバーグ パインムース	
昼食	ご飯 鮭のバター醤油焼き おから さやいんげんのごま和え カブとオレハンコウダ	夏野菜カレー キャベツと厚揚げの生巻炒め 胡瓜とらっきょうの和え物 すいか	ご飯 鯛の醤油焼煮つけ コーヤ・チャンプルー 白瓜の浅漬け いちご牛乳ゼリー	ご飯 唐揚げのおろし煮 冷や汁 ピーマンサラダ キウイフルーツ	ご飯 レタスチャーハン 冬瓜のミルク煮 スチーフエントウのトッピング和え ティラミス	ご飯 ひやおび 豚肉のゴマ味噌煮 水菜と浅利の炒め物 おちらしの寒天よせ	ご飯 鶏もも肉のパンバンジー じゃが芋金平 モロヘイヤとミョウガの和え物 アラム	
夕食	ご飯 鶏肉と野菜のうま煮 もやしのカレー炒め スナックエンドウのサラダ げんこつあめ	ご飯 鯛の黄身焼き ほうれん草とソーセージのソテー スイートポテト風 バナナバウム	ご飯 フリコギ おろし蓮根 オクラと海老の煮詰り風 フルーツミックス豆乳	ご飯 車巻とおとし卵煮 アロココと蟹のサラダ 小松菜の煮浸し ほっとしモン(冷)	ご飯 鶏肉と里芋の中華風煮 マロニーのパンサンサー なめらか豆腐がんもの詰め煮 ピスコ	ご飯 メルルーサのイタリアンソテー じゃが芋のマヨネーズ煮 枝豆サラダ アセロラジュース	ご飯 高野豆腐の卵とじ 青梗菜の中華炒め ごころん クッキー	
3日								
	25	26	27	28(王用の丑)	29	30	31	
朝食	ご飯 味噌汁(薄揚げ・白葱) さやいんげんの煮浸し うぐいす豆	ご飯 味噌汁(かぶ・ちくわ麺) 小松菜の煮浸し トロロ芋	ご飯 味噌汁(玉葱・小松菜) かぶの煮物 しぼ漬	チョコパン 黒糖バターロール ロールパン コーヒート牛乳 じゃが芋のポトフ オリゴ糖ヨーグルト	ご飯 味噌汁(椎茸・里芋) 白菜の炒め物 金山寺みぞ	ご飯 味噌汁(絹豆腐・なめこ) ピーマン蒲鉾炒め 鮭フレーク	ビーナッツクリームパン バターロール ホワイトロール コーヒート牛乳 ごぼうサラダ りんごシロップ漬汁	
昼食	ご飯 あぶらがれいの翡翠焼き風 冬瓜の肉味噌かけ 茄子の辛子和え 杏仁豆腐	冷し中華風うどん きのこのどろろ炒め しらすと海老の酢の物 パンナコッタのフルーツソースかけ	ワカメご飯 ラタトゥイユ アロココのたらこマヨ和え 青梗菜の炒め物 スイカ	うな玉井 南瓜の小倉煮 若布としらすの酢の物 バナナ	ご飯 鶏肉のネギマヨ炒め 金平蓮根 春菊とみょうがの和え物 ミルクティープリン	ご飯 ミートローフ ごころんサラダ 茄子の利休焼 生クリーム和え	ゆかり御膳 鯉の山椒焼き ごころんサラダ 冬瓜とエビの薄蒸煮 マンゴー	
夕食	ご飯 ポテトと豚肉の甘辛煮 さっぱりハタタキ 五目だし巻き卵 マンゴヨーグルト	ご飯 白身魚のフライ じゃが芋のカレー炒め オクラとひじきの和え物 黒糖カステラ	ご飯 鯉のしと巻きフライ 春雨と胡瓜の酢の物 法蓮草の煮浸し 紅茶豆乳	ご飯 豚肉の生巻焼き 青梗菜のマスター和え 明石焼き風 野菜と果物のジュース	ご飯 カレイの煮付 きのこピーマンの韓国風金平 菜の花のお浸し コンフェ	ご飯 メヌケの葉巻焼き さつま芋と刻み昆布の煮物 味奴 ビーチジュース	ご飯 巻巻もり卵 ポークマリネ 白花生豆 うす焼せんべいサラダ	
3日								

※季節により、食材の入荷がない場合は献立を変更することがあります。
また、寄付で食材をいただいた場合はどちらを優先的に使わせていただきますので献立が変わることがあります。ご了承ください。