



# 7月の食事メニュー



|     | 月                                                    | 火                                            | 水                                              | 木                                               | 金                                                  | 土                                                   |
|-----|------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 日付  |                                                      |                                              |                                                |                                                 |                                                    | 16                                                  |
| 行事  |                                                      |                                              |                                                |                                                 |                                                    |                                                     |
| 昼食  |                                                      |                                              |                                                |                                                 |                                                    | ご飯<br>揚げ茄子のそぼろあん<br>サラダ（スパゲティ）<br>すまし汁（はんぺん）<br>すいか |
| おやつ |                                                      |                                              |                                                |                                                 |                                                    | 蒸饅頭                                                 |
| 夕食  |                                                      |                                              |                                                |                                                 |                                                    | ご飯<br>魚の香味揚げ<br>にがごりの味噌炒め<br>すまし汁（三ツ葉）              |
| 日付  | 18                                                   | 19                                           | 20                                             | 21                                              | 22                                                 | 23                                                  |
| 行事  | ★海の日★                                                |                                              |                                                |                                                 |                                                    |                                                     |
| 昼食  | ご飯<br>中華風ローストチキン<br>パンプキンサラダ<br>すまし汁（うずら）<br>キウイフルーツ | ご飯<br>魚の焼き南蛮<br>きゅうり梅漬け<br>すまし汁（かまぼこ）<br>すいか | ご飯<br>南部焼き<br>なすのごま味噌和え<br>すまし汁（焼き麩）<br>バナナ    | ご飯<br>チキン南蛮<br>シーチキンサラダ<br>コンソメスープ（玉葱）<br>あまなつ缶 | ご飯<br>鯖のバジルパスタ粉焼き<br>凉拌三絲<br>かき玉汁<br>すいか           | ご飯<br>鰯の揚げ煮<br>卵の花炒り<br>すまし汁（もずく）<br>ネーブル           |
| おやつ | 和菓子                                                  | サイダー寒天                                       | 蒸饅頭                                            | 蒸饅頭                                             | 和菓子                                                | プリン                                                 |
| 夕食  | ご飯<br>ムニエルカレーソース<br>おひたし（菜の花）<br>すまし汁（大根葉）           | ご飯<br>オイスター炒め<br>おひたし（ほうれん草）<br>味噌汁（かぼちゃ）    | ご飯<br>海老ケチャップ炒め<br>サマ仔とリゾットの重ね煮<br>かぼちゃスープ     | ご飯<br>菜種焼き<br>もやしの酢のもの<br>五目汁                   | ご飯<br>鮭のやまと焼き<br>人参のきんぴら<br>すまし汁（うずら）              | 揚げ豆腐の鶏味噌かけ<br>五目煮豆<br>春雨スープ                         |
| 日付  | 25                                                   | 26                                           | 27                                             | 28                                              | 29                                                 | 30                                                  |
| 行事  |                                                      |                                              |                                                |                                                 | ★すいか割り★                                            |                                                     |
| 昼食  | ご飯<br>鶏ミンチの五目蒸し<br>ひじき炒り煮<br>すまし汁（かにかまぼこ）<br>バナナ     | ご飯<br>あじの照焼<br>炒り豆腐<br>すまし汁（焼き麩）<br>ネーブル     | ご飯<br>風味焼き<br>なすのごま味噌和え<br>味噌汁（もやし）<br>キウイフルーツ | ご飯<br>煮込みハンバーグ<br>おくらとひじきのしそ和え<br>きりこみ汁<br>バナナ  | うなぎ丼<br>または親子丼<br>ほうれん草風味和え<br>すまし汁（しめじ）<br>パイナップル | 麦飯<br>切り身魚の緑酢かけ<br>かにあん空也蒸し風<br>すまし汁（かまぼこ）<br>ネーブル  |
| おやつ | 蒸饅頭                                                  | 蒸饅頭                                          | 和菓子                                            | 和菓子                                             | すいか                                                | やわらかサブレ                                             |
| 夕食  | カレーライス<br>エビサラダ<br>漬物（福神漬）<br>味噌汁（なす）                | ご飯<br>じゃが芋と鶏肉の煮物<br>ひよっこなます<br>味噌汁（かぼちゃ）     | ご飯<br>麻婆茄子<br>ごま酢和え（ほうれん草）<br>中華スープ（うずら）       | ご飯<br>豚肉の味噌炒め<br>ほうれん草しらす和え<br>すまし汁（えび）         | ご飯<br>香味焼き<br>白和え（さつまいも）<br>味噌汁（たまねぎ）              | ご飯<br>鶏唐揚げのおろし和え<br>レイシと茗荷の和え物<br>味噌汁（里芋）           |

※仕入れ等の都合により、予告なくメニューが変更になる場合がございます。  
 ※利用者様個人のアレルギー・嗜好を考慮しメニューを変更する場合がございます。