

常食(御飯食) 献立だより 2022年7月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付					1	2	3
朝A	7月2日(土)昼食 『たこ飯』 半夏生 	7月5日(火)おやつ 『手作りあんシュー (よもぎあん)』 	7月7日(木)昼食 『七夕ソーメン』 七夕 		御飯 鶏つみれの煮物 小松菜の麴ナムル和え 味噌汁(大根・白ねぎ)	しろな雑炊 もやしとウインナーのソテー いんげんとコーンのアイランドレサラダ とう六豆煮	御飯 オレンジチキン ブロッコリーとかまぼこのピーナッツレサラダ 味噌汁(しいたけ・なめこ)
					御飯 焼き肉風炒め 一口がんもの煮物 味噌汁(白菜・えのき) 杏仁豆腐(マンゴー缶添え)	たこ飯 さわらの若狭焼き 卵の花 大根のごま酢和え 味噌汁(人参・わかめ)	御飯 ハンバーグ(野菜ソース) ひじきと油揚げの煮物 かぼちゃのサラダ 味噌かきたま汁 いりこ風味
					手作りきなこシフォンカップケーキ	クリームコンフェ	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)
					御飯 ホキの唐揚げ(マスタードタルソース) ごぼうと鶏肉の炒り煮 おくらのとろろ和え 味噌汁(玉ねぎ・もやし)	御飯 豚肉の山椒煮 松風焼き キャベツとちくわの塩レモンレサラダ 味噌汁(油揚げ・大根葉)	御飯 絹揚げの炊き合わせ 小松菜と豚肉のソテー 味噌汁(里芋・白ねぎ) 白菜のあっさり漬け
日付	4	5	6	7	8	9	10
朝A	御飯 磯巻き卵 カリフラワーといんげんのパンパントレサラダ 味噌汁(ごぼう・人参)	御飯 ポロニアソーセージ ポテトサラダ 味噌汁(もやし・大根葉)	御飯 プレーンオムレツ(ミートソース) 白菜のミルク和え 味噌汁(玉ねぎ・しろな)	御飯 照り焼き風肉団子 切干大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(ほうれん草・しいたけ)	御飯 ホッケの塩焼き アスパラとかまぼこの大葉レサラダ 味噌汁(油揚げ・人参)白味噌仕立て	御飯 たこつみれの煮物 ブロッコリーと油揚げの和え物 味噌汁(玉ねぎ・あさり)	御飯 チキンナゲット(トマトソース) ほうれん草と平天の豆乳和え 味噌汁(キャベツ・もやし)
	御飯 鶏肉の塩麴蒸し 高野豆腐のサイコロ煮 もやしのりんごドレサラダ 味噌汁(キャベツ・あさり)	ビビンバ かにシューマイ アスパラと平天のおから和え 中華スープ(白ねぎ・ザーサイ)	御飯 かれの生姜煮 大根と鶏肉の炒め物 ブロッコリーと玉ねぎのスローサラダ 味噌汁(豆腐)	御飯 稲荷寿司 七夕ソーメン ごぼうと豚肉の味噌煮 黄桃缶のピーチジュレ	御飯 回鍋肉 枝豆がんもの煮物 胡瓜のレモン酢和え 味噌汁(大根葉・大根)	御飯 親子丼 絹揚げと昆布の炒め煮 赤だし(白菜・ごぼう) マンゴー缶	御飯 白身魚のピカタ(きのこソース) 白菜と鶏肉の塩煮 大根とコーンのパンパントレサラダ 味噌汁(白ねぎ・油揚げ)麦白味噌仕立て
	手作りマドレーヌ	手作りあんシュー(よもぎあん)	手作り抹茶シフォンカップケーキ	手作りミルクプリン(オレンジソース)	おにぎりせんべい グリーンティー	手作り冷やししるこ(あられ)	手作りアセロラゼリー
	御飯 赤魚の焼き浸し なすの鶏そぼろ煮 味噌汁(白菜・玉ねぎ) フルーツ(洋なし缶・パイン缶)	御飯 さばの照り焼き 大豆とちくわの煮物 胡瓜の香味ダレ和え 味噌汁(もずく・巻麩)	御飯 豚肉のバター醤油炒め いかふくさ焼き キャベツの洋風お浸し 味噌汁(里芋・人参)白味噌仕立て	御飯 クリームチキン 冬瓜の炒め煮 もやしとツナのピーナッツ和え 昆布佃煮	御飯 擬製豆腐 白菜と鶏肉の煮浸し うまい菜とコーンのごまドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	御飯 白身魚のソテー(マリネソース) かぼちゃの含め煮 マカロニサラダ 味噌汁(ちくわ・わかめ)	御飯 肉じゃが(豚肉) やっこ(醤油) 味噌汁(チンゲン菜・人参) さくら漬け

常食(御飯食) 献立だより 2022年7月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	11	12	13	14	15	16	17
朝A	御飯 千草焼き アスパラのレモンドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・わかめ)いりこ風味	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 キャベツとコーンのりんごドレサラダ 味噌汁(しろな・白ねぎ)	御飯 ポテトミンチ巻き 白菜と絹揚げの麩ナムル和え 味噌汁(大根葉・玉ねぎ)	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) ブロッコリーとコーンの和え物 味噌汁(白菜・しめじ)	御飯 海鮮豆腐ステーキ しろなのミルク和え 味噌汁(里芋・人参)	きのこ雑炊 里芋の鶏そぼろ煮 カリフラワーとアスパラのおからサラダ 金時豆煮	御飯 だし巻き卵 大根と大根葉の香味和え 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)
	さけフレーク丼 とう六豆煮 小松菜となめこのお浸し 味噌汁(大根葉・里芋)	御飯 とんかつ(おろしあん) れんこんと油揚げの煮物 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(白菜・人参)	海鮮焼きそば 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 カリフラワーとアスパラのバジルドレサラダ 味噌汁(小松菜・しいたけ)白味噌仕立て	ビーフカレー キャベツとハムのマリネ フルーツ(白桃缶・みかん缶)	御飯 さばの味噌煮 白菜と小えびのトロみ炒め 大根と人参の生酢 かきたま汁	御飯 さわらの柚庵焼き ごぼうと絹揚げの煮物 ポテトサラダ 味噌汁(白菜・大根葉)	御飯 肉団子の中華あんかけ もやしと焼き豚の炒め物 味噌汁(かぼちゃ) マンゴー缶
お	手作り黒ごまみたらし餅(やわらか餅)	ファンシーケーキ	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	ショコラブッセ	手作りあんシュー(栗あん)	手作りココアシフォンカップケーキ	手作りぜんざい(もち麩)
夕	御飯 鶏肉のくわ焼き ひじきと豚肉の炒め煮 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	御飯 赤魚の魚田(田楽味噌) 大豆と豚肉のカレー炒め もやしといんげんの和え物 すまし汁(おくら・花麩)	御飯 ミートローフ風(ドミグラスソース) ほうれん草とツナのソテー 大根と平天のピーナッツドレサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ)	御飯 三色稻荷の炊き合わせ もやしと鶏肉の炒め物 いんげんのごまドレサラダ 味噌汁(ごぼう・白ねぎ)	御飯 鶏肉の梅風味焼き 筍と豚肉の炒り煮 胡瓜の昆布和え 味噌汁(キャベツ・もやし)	御飯 豚大根 やっこ(だし醤油) ほうれん草とちくわの練りごま和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	御飯 さんまの生姜煮 れんこんの炒め生酢 ブロッコリーとかまぼこのアイランドドレサラダ 味噌汁(しめじ・油揚げ)
	日付	18	19	20	21		
朝A	御飯 野菜ミンチ巻き チンゲン菜と油揚げのピーナッツ和え 味噌汁(里芋・わかめ)白味噌仕立て	御飯 大豆ミートハンバーグ(和風ソース) ブロッコリーの洋風お浸し 味噌汁(大根・大根葉)いりこ風味	御飯 ほうれん草のオムレツ 豆とひじきの和風マヨサラダ 味噌汁(キャベツ・あさり)	御飯 メヌケの焼き浸し うまい菜とかまぼこの麩ナムル和え 味噌汁(白菜・玉ねぎ)	<p>7月18日(月)昼食 『銀ひらすのグリル (地中海風ソース)』</p>  <p>「海の日」の献立として、銀ひらすのグリルに、トマトベースにアサリ・イカの海鮮原料や白ワイン・ハーブを加えた地中海風ソースをかけた、海を感じる商品に仕上げました。銀ひらすは癖がなくとても食べやすい魚なので地中海風ソースとの相性も抜群です。</p>		
	夕	御飯 銀ひらすのグリル(地中海風ソース) 大豆煮 味噌汁(しろな・人参) ヨーグルト(あんずソース)	御飯 ホッケの塩麩焼き じゃがいもと豚肉の煮物 マカロニサラダ 味噌汁(もずく・おつゆ麩)	御飯 豚肉の生姜煮 なすの味噌炒め 白菜となめこの塩ポン和え すまし汁(小松菜・人参)			
お	手作りミルクまんじゅう(クリーム)	手作りスイートポテト	手作りほうじ茶プリン(ホイップクリーム添え)	手作り酒まんじゅう			
夕	御飯 牛皿 キャベツと平天のレモンドレサラダ 玉子豆腐 味噌汁(なす)	御飯 鶏肉のやわらか煮 キャベツのじゃこ炒め 味噌汁(玉ねぎ・もやし) のり佃煮	御飯 白身魚の香草パン粉焼き(コンソメソース) ごぼうと平天の煮物 大根とコーンの大葉ドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・絹揚げ)	御飯 鶏の唐揚げ キャベツとツナの煮物 ブロッコリーの和風ドレ和え 味噌汁(油揚げ・わかめ)			

常食(御飯食) 献立だより 2022年7月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付					22	23	24	
朝A 昼 お 夕	<p>7月22日(金)昼食 『越前おろしそば』 [福井県郷土料理]</p> 		<p>7月30日(土)昼食 『ひじきとじゃがいもの煮物』 [山梨県郷土料理]</p> 			<p>御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) 白菜の豆乳和え 味噌汁(ほうれん草・しいたけ)白味噌仕立て</p>	<p>御飯 洋風だし巻き卵 もやしとアスパラのごまドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・油揚げ)</p>	<p>御飯 チキンピカタ ブロッコリーとコーンのおからサラダ 味噌汁(大根・白ねぎ)</p>
	<p>越前おろしそばは大根おろしとだしをかけた冷たいおそばで、400年以上前から福井に伝わる郷土料理です。越前おろしそばは、福井県民の健康を支える長寿食としても注目されています。暑いこの時期に大根おろしでさっぱりとお召し上がりいただけます。</p>		<p>富士登山の安全と無事、暑い夏の健康を祈願するものとして、富士山開きの7月に食されている煮物です。山のもの(じゃがいも)と海のもの(ひじき)を使ったこの料理を、富士山や神棚に供えていたのが一般家庭にも広がりました。この料理は夏痩せを防ぎ、風邪をひかないとされています。</p>			<p>越前おろしそば[福井県郷土料理] 絹揚げの鶏そぼろ煮 小松菜と平天のパンパントレサラダ</p>	<p>うな井 筍と豚肉の煮物 味噌汁(人参・わかめ) 胡瓜の浅漬け風</p>	<p>御飯 牛肉の野菜炒め えびシューマイ ほうれん草とかまぼこのお浸し 味噌汁(しめじ・しいたけ)</p>
						<p>ペアプチシュー(チョコ・カスタード)</p>	<p>手作りきなこソフトマフィン</p>	<p>手作り黒糖水ようかん</p>
						<p>御飯 ポークチャップ 千草焼き カリフラワーとコーンの香味ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・大根葉)</p>	<p>御飯 黒豆がんもの炊き合わせ しろなとハムのソテー キャベツの土佐酢和え 味噌汁(玉ねぎ・ごぼう)</p>	<p>御飯 焼さばの南蛮漬け 白菜と鶏肉の塩煮 味噌汁(もやし・あさり) きざみ高菜</p>
日付	25	26	27	28	29	30	31	
朝A 昼 お 夕	<p>御飯 いわしつみれの煮物 小松菜となめこの塩ごま和え 味噌汁(里芋・白菜)</p>	<p>御飯 カニカマ入りだし巻き卵 白菜と大根葉のミルク和え 味噌汁(玉ねぎ・ほうれん草)</p>	<p>御飯 おさかなと野菜のステーキ しろなの洋風お浸し 味噌汁(大根・えのき)麦白味噌仕立て</p>	<p>御飯 ホッケの塩焼き アスパラとちくわのバジルドレサラダ 味噌汁(キャベツ・わかめ)</p>	<p>御飯 ハムチーズピカタ 大根とニラの和風ドレサラダ 味噌汁(白菜・玉ねぎ)白味噌仕立て</p>	<p>青菜雑炊(ほうれん草) 筑前煮 キャベツとかまぼこのピーナッツ和え ちりめん山椒</p>	<p>御飯 でんぶ入りだし巻き卵 いんげんと玉ねぎのスローサラダ 味噌汁(油揚げ・大根葉)</p>	
	<p>御飯 コロケ(中濃ソース) 大根と豚肉の煮物 味噌汁(絹揚げ・しろな)いりこ風味 ぶどう(デラウェア)</p>	<p>御飯 さわらの照り焼き 大豆煮 ブロッコリーとコーンのアイランドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・キャベツ)白味噌仕立て</p>	<p>御飯 ホキの揚げ浸し 卵の花 胡瓜の酢の物 豚汁(豚肉・里芋・白ねぎ)</p>	<p>ちらし寿司 ごぼうと豚肉の味噌煮 手作り味付きごま豆腐 すまし汁(小松菜・かまぼこ)</p>	<p>夏野菜カレー(鶏肉) もやしとしめじの塩麹ドレサラダ 洋なし缶のはちみつジュレ</p>	<p>御飯 さけの南部焼き ひじきとじゃがいもの煮物<small>(山梨県郷土料理)</small> スパゲティーサラダ 味噌かきたま汁</p>	<p>御飯 メバルの西京焼き 高野豆腐のサイコロ煮 白菜とちくわの香味ダレ和え とろろ汁</p>	
	<p>手作りずんだ餅(やわらか餅)</p>	<p>手作りカフェマドレーヌ</p>	<p>カルシウムせんべい 冷やし飴</p>	<p>バウムクーヘン</p>	<p>手作りミルクまんじゅう(抹茶あん)</p>	<p>レモンかすてら</p>	<p>手作りパウンドケーキ</p>	
	<p>御飯 白身魚のソテー(オニオンソース) なすの田舎煮 ひじきとれんこんのマヨサラダ 味噌汁(筍・人参)</p>	<p>御飯 豚肉のオイスターソース炒め たこふくさ焼き 中華スープ(かまぼこ・ザーサイ) マンゴー缶</p>	<p>御飯 鶏肉のマリネソース焼き キャベツとツナのソテー さつまいものサラダ 味噌汁(チンゲン菜・油揚げ)</p>	<p>御飯 ハンバーグ(和風ソース) 冬瓜の炒め煮 味噌汁(豆腐) フルーツ(パイン缶・みかん缶)</p>	<p>御飯 白身魚のグリル(レモンタルソース) 絹揚げと人参の煮物 ブロッコリーと平天の練りごま和え 味噌汁(白ねぎ・しいたけ)いりこ風味</p>	<p>御飯 豚肉の和風炒め 大根と鶏肉の塩煮 豆腐の梅ダレかけ 赤だし(里芋・あさり)</p>	<p>御飯 鶏肉のトマト煮込み キャベツと平天の炒め物 うまい菜の大葉ドレ和え 味噌汁(玉ねぎ・もやし)</p>	