2021年

献立表

7月

	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
朝食	ご　飯 味噌汁 鰯の梅煮 冬瓜水晶煮 漬　物	ご　飯 味噌汁 納　豆 ぜんまいの 煮付け 漬　物	食パン ウィンナー ソテー 果　物 飲　物	ご　飯 味噌汁 三色いなりの 煮物 白菜の ゆかり和え 漬　物	ご　飯 味噌汁 源平煮 オクラの 土佐和え 漬　物	食パン キャベツの ツナ煮 果　物 飲　物	ご　飯 味噌汁 しらすおろし 竹輪の炒め煮 漬　物	ご　飯 味噌汁 いこみこうや 青梗菜の 磯和え 漬　物	ご　飯 味噌汁 温泉卵 茄子田舎煮 漬　物	食パン コーン ポタージュ ポトフ 果　物
昼食	ご　飯 味噌汁 鶏肉の照り焼 白滝の有馬煮 モロヘイヤの 和え物	ご　飯 コンソメスープ カラスガレイの マヨネーズ焼 いんげんと ベーコンのソテー フルーツ カクテル	ご　飯 味噌汁 あじの梅ねぎ だれ焼き 大根と人参の 煮物 ほうれん草の お浸し	ご　飯 清　汁 鶏肉の トンテキ風 小松菜の 煮浸し 抹茶ゼリー	ビーフカレー ブロッコリーと 卵のサラダ フルーツ ヨーグルト	ご　飯 味噌汁 鮭の利休焼 細切り昆布の 炒め物 ほうれん草の なめ茸和え	七夕そうめん かにと豆腐の ふんわり天 赤ぶどう ゼリー	ご　飯 コンソメスープ ハンバーグ さつま芋の シナモン煮 マカロニ サラダ	ご　飯 清　汁 鶏肉の 唐揚げﾎﾟﾝ酢 ソースかけ 車麩の煮物 トマトと アスパラの サラダ	ご　飯 味噌汁 さわらの 香味焼き 厚揚げと ピーマンの 炒め煮 ほうれん草の お浸し
夕食	ご　飯 清　汁 焼　魚 きんぴら ごぼう とろろ汁	ご　飯 味噌汁 吉野煮 さつま揚げの 炒め物 豆苗と もやしの 和え物	五目ご飯 清　汁 冷しゃぶ 豆腐 里芋の 柚子風味煮 れんこんの 甘酢漬	ご　飯 味噌汁 煮　魚 なすと豚肉の 南蛮炒め 青梗菜の わさび和え	ご　飯 味噌汁 焼　魚 うの花炒り 胡瓜の酢の物	ご　飯 中華スープ 酢　豚 えびしゅまい メロンムース	ご　飯 味噌汁 さんまの 甘露煮 蓮根の炒め物 白菜の 土佐和え	ご　飯 清　汁 焼　魚 大根の みそ田楽 小松菜の お浸し	ご　飯 味噌汁 粕　漬 肉じゃが キャベツの 塩昆布和え	ご　飯 清　汁 牛肉の 柳川風煮 かぶの煮物 胡瓜の スタミナ漬け

	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
朝食	ご　飯 味噌汁 切干し大根の 煮付け いんげんの 土佐和え 漬　物	ご　飯 味噌汁 にしんの 甘露煮 がんもの煮物 漬　物	フレンチ トースト ほうれん草の ソテー 果　物 飲　物	ご　飯 味噌汁 納　豆 ぜんまいの 煮付け 漬　物	ご　飯 味噌汁 温泉卵 白菜とツナの 煮浸し 漬　物	ご　飯 味噌汁 湯葉の含め煮 ほうれん草の お浸し 漬　物	食パン 青梗菜の クリーム煮 果　物 飲　物	ご　飯 味噌汁 鰯の梅煮 かぶの煮物 漬　物	ご　飯 味噌汁 ｿﾌﾄいなりの 煮物 小松菜の お浸し 漬　物	食パン ミネスト ローネ ジャーマン ポテト 果　物
昼食	ご　飯 清　汁 鯖の味噌煮 里芋の 千草あんかけ 青梗菜の ゆかり和え	ご　飯 清　汁 太刀魚の ねぎあんかけ さつま揚げの 炒め物 小松菜の 磯和え	ご　飯 中華スープ 八宝菜 か に しゅうまい 杏仁豆腐	ご　飯 清　汁 あじフライ 筍とｻﾞｰｻｲの 炒め物 もやしと 人参の辛子和え	チキンカレー シーザー サラダ フルーツ ヨーグルト	ご　飯 清　汁 粕　漬 なすと桜えびの 炒め物 キャベツと ワカメの ナムル	ご　飯 味噌汁 鰺の南蛮漬 竹輪の磯炒め オクラの 土佐和え	ざるそば かき揚げ 枝豆とトマトの おろし和え	ご　飯 中華スープ 麻婆豆腐 錦糸焼売 ピーチゼリー	ご　飯 味噌汁 焼　魚 細切り昆布の 炒め物 ほうれん草の なめ茸和え
夕食	ご　飯 味噌汁 鶏肉の 梅肉焼 きんぴら ごぼう 枝豆とコーンの 白和え	ご　飯 雷　汁 半月オムレツ 三色ナムル 果　物	ご　飯 味噌汁 焼　魚 ひじきの煮物 キャベツの 土佐和え	ご　飯 味噌汁 鶏と豆腐の ハンバーグ 南瓜の含煮 青梗菜の くるみ和え	ご　飯 けんちん汁 焼　魚 車ふの煮物 ところてん	ご　飯 味噌汁 甘から 豚れんこん さつま芋の 煮物 いんげんの 胡麻和え	ご　飯 卵スープ チキンロール ビーンズ ラタトゥイユ ブロッコリーの サラダ	ご　飯 味噌汁 すき焼き風煮 里芋の 柚子あんかけ 果　物	ご　飯 味噌汁 煮　魚 ﾒﾝﾏともやしの 炒め物 キャベツの 生姜醤油和え	照焼丼 清　汁 青梗菜の 煮浸し 胡瓜と みょうがの 梅和え

	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
朝食	ご　飯 味噌汁 さつま揚げの 炒め物 青梗菜の お浸し 漬　物	ご　飯 味噌汁 納　豆 卵とじ 漬　物	ご　飯 味噌汁 さんま鰹煮 がんもの煮物 漬　物	食パン ベーコン エッグ 果　物 飲　物	ご　飯 味噌汁 竹輪の 炒め煮 小松菜の 磯和え 漬　物	ご　飯 味噌汁 納　豆 源平煮 漬　物	食パン 青梗菜の ソテー 果　物 飲　物	ご　飯 味噌汁 湯葉の含め煮 ほうれん草の お浸し 漬　物	ご　飯 味噌汁 しらすおろし ぜんまいの 煮付け 漬　物	ご　飯 味噌汁 温泉卵 白菜の ツナ煮 漬　物	食パン パンプキン スープ ポトフ 果　物
昼食	ご　飯 清　汁 松風焼 大根の ｶﾆｶﾏあんかけ いんげんの 胡麻和え	ご　飯 味噌汁 白身魚フライ 春雨の ｵｲｽﾀｰｿｰｽ炒め 白菜の 土佐和え	ご　飯 ジュリアン スープ 鶏肉の ｷｼｶﾝｿｰｽかけ れんこんの ｶﾞｰﾘｯｸ炒め オレンジ ムース	ご　飯 味噌汁 蒸魚の 野菜あんかけ 白滝の有馬煮 タラモサラダ	ご　飯 中華スープ 回鍋肉 か に しゅうまい 杏仁豆腐	ご　飯 清　汁 鮭の 塩だれ焼 細切り昆布の 炒め物 トマトと モロヘイヤの ポン酢和え	夏野菜カレー コールスロー サラダ フルーツ ヨーグルト	ご　飯 味噌汁 鶏肉の 油淋ｿｰｽかけ ビーフン炒め オクラの 土佐和え	ご　飯 コンソメスープ カラスガレイの ﾏｯｼｭﾎﾟﾃﾄ焼 カリフラワーの あんかけ いんげんの くるみ和え	ご　飯 味噌汁 チキン南蛮 チャプチェ 人参と もやしの お浸し	ご　飯 中華スープ 青椒牛肉絲 錦糸焼売 柚子ゼリー
夕食	ご　飯 味噌汁 さわらの 漬焼 車麩の煮物 ところてん	ご　飯 清　汁 鶏肉の 照り焼 きんぴら ごぼう 胡瓜の酢の物	ご　飯 味噌汁 煮　魚 かぶの煮物 里芋の ずんだ和え	ご　飯 清　汁 和 風 ハンバーグ ひじきの煮物 青梗菜の 胡麻和え	ご　飯 味噌汁 あじの 利休焼 いとこ煮 ほうれん草の お浸し	ご　飯 味噌汁 しぐれ煮 いこみこうや 豆苗と もやしの 辛子和え	ご　飯 味噌汁 焼　魚 筍と桜えびの 炒め物 小松菜の お浸し	うな玉丼 清　汁 冬瓜水晶煮 キャベツの 塩昆布和え	ご　飯 味噌汁 豚肉の 生姜焼 三色いなりの 煮物 胡瓜と みょうがの浅漬	ご　飯 清　汁 鯖の味噌煮 厚揚げの 土佐煮 青梗菜の お浸し	ご　飯 味噌汁 焼　魚 うの花炒り ほうれん草の 磯和え