




# 献立表



	7/8(月)	7/9(火)	7/10(水)	7/11(木)	7/12(金)	7/13(土)	7/14(日)
朝	米飯 味噌汁(じゃが芋・えのき) がんもの含め煮 牛乳 梅干し	米飯 味噌汁(小松菜・えのき) 南瓜の含め煮 牛乳 めんたい風味ソース	米飯 味噌汁(大根・葉大根) 揚げ茄子の煮浸し 牛乳 海苔ふりかけ	米飯 味噌汁(白菜・油揚げ) ぜんまい煮 牛乳 たまご風味ソース	米飯 味噌汁(玉葱・葱) 鶏肉のすき煮 牛乳 たらこふりかけ	米飯 味噌汁(小松菜・舞茸) 五日金平 牛乳 海苔佃煮	米飯 味噌汁(じゃが芋・ブナピー) オクラと湯葉のオカカ和え 牛乳 鮭ふりかけ
昼	米飯【チキン南蛮の日】 清汁(豆腐・葱) 手作りチキン南蛮 白菜とツナのコンソメ煮 みかん缶 	米飯 コンソメスープ 白身魚の香草パン粉焼き ヤングコーンのバター炒め じゃが芋のマスタード和え	米飯【冬瓜の日】 味噌汁(厚揚げ・えのき) メバルの唐揚げ 生冬瓜の煮物  バナナ	米飯 清汁(切麩・三つ葉) 魚の胡麻酢漬け キャベツとベーコンの炒め煮 手作りチョコババロア	米飯 味噌汁(白菜・なめこ) 3色そばろ 大根の煮物 りんご缶	米飯 中華スープ 八宝菜 蟹焼売 海藻サラダ	米飯【ゼリーの日】 味噌汁(大根・しめじ) 鱈フライ 小松菜とはんぺんの煮物 手作りトマトゼリー 
夕	米飯 清汁(花麩・貝割れ) 白身魚の柚子味噌焼き ひじきの煮付け オクラの湯葉和え	米飯 味噌汁(白菜・わかめ) 豆腐ステーキ 野菜あんかけ 茄子と里芋の煮物 ピーチムース	米飯 味噌汁(南瓜・葱) タンドリーチキン きのこソテー スナッフエンドウの梅マヨ和え	米飯 中華スープ 豚キムチ チヂミ 春雨サラダ	米飯 清汁(玉麩・貝割れ) 鱈の幽庵焼き 角麩の煮物 いんげんとツナのマヨ和え	米飯 味噌汁(蕪・椎茸) 鶏肉の青じそまぶしソテー 蓮根の煮物 パインムース	米飯 味噌汁(厚揚げ・葱) 鶏肉のさっぱり焼き 南瓜の煮物 白菜のなめ茸和え
おやつ	どら焼き(こしあん)	シフォンケーキ	チョコバウムクーヘン	かっぱえびせん	蒸し饅頭	カントリーマアム2枚	カスタードワッフル

7月14日はひまわりの日。1977年7月14日に日本初の気象衛星となる「ひまわり1号」が打ち上げられた事にちなんで制定されました。ひまわりは多くの芸術家に愛された花で、ゴッホやモネ、ゴーギャンなど多くの画家がひまわり作品を残し、世界中で愛されています。



※都合により変更する場合があります  
★糖尿病食の方は小鉢が変更になります