

献立表



	7/14(月)	7/15(火)	7/16(水)	7/17(木)	7/18(金)	7/19(土)	7/20(日)
朝	米飯 味噌汁(さつま芋・ブナピー) オクラと湯葉のオカカ和え 牛乳 梅びしお	米飯 味噌汁(小松菜・ナメコ) 里芋の含め煮 牛乳 味付け海苔	米飯 味噌汁(南瓜・エノキ) 揚げ茄子の煮浸し 牛乳 海苔ふりかけ	米飯 味噌汁(大根・葉大根) 白菜の煮浸し 牛乳 たまご風味ソース	米飯 味噌汁(白菜・舞茸) 肉じゃが 牛乳 たらこふりかけ	米飯 味噌汁(小松菜・エノキ) 金平牛蒡 牛乳 海苔佃煮	米飯 味噌汁(モヤシ・椎茸) 鶏肉のすき煮 牛乳 鮭ふりかけ
昼	米飯 【ゼリーの日】 味噌汁(大根・シメジ) アジフライ 小松菜とはんぺんの煮物 手作りトマトゼリー	とうもろこしご飯 清汁(花麴・三つ葉) 夏野菜とキスの天麴羅 カニ玉子ロール 手作り抹茶ババロア	米飯 清汁(切麴・ねぎ) 鱈の木の芽焼き しのだ煮 キャベツのドレッシング和え	米飯 味噌汁(キャベツ・ブナピー) 魚の黄金焼き 大豆の煮物 胡瓜の胡麻ドレ和え	米飯 味噌汁(さつま芋・油揚げ) 青椒肉絲 角麴の煮物 黄桃缶	米飯 清汁(花麴・三つ葉) 鰻の蒲焼き 冬瓜の白煮 手作り水ようかん	米飯 清汁(玉麴・三つ葉) 味噌カツ ツナじゃが イチゴムース
夕	米飯 清汁(厚揚げ・貝割れ) 鶏肉の塩麴焼き 南瓜の含め煮 インゲンのなめ茸和え	米飯 味噌汁(じゃが芋・葉大根) 豆腐の五目煮 糸蒟蒻の炒め物 カリフラワーの辛子マヨ和え	米飯 味噌汁(茄子・油揚げ) 豚肉のねぎ塩炒め 車麴の煮物 オレンジ	米飯 味噌汁(じゃが芋・ねぎ) 鶏肉のマーマレード焼き ひじき炒め煮 メロンムース	米飯 清汁(玉麴・ねぎ) 鶏肉の治部煮 茄子のごまみそ煮 小松菜と錦糸卵の和え物	米飯 清汁(豆腐・貝割れ) 手作りお好み焼き風 切干大根の煮物 白菜の和え物	米飯 味噌汁(茄子・ワカメ) ホキの南蛮漬け 大根と油揚げの煮物 さつま芋サラダ
おやつ	レモンケーキ	蒸し饅頭(黒糖)	アメリカンドッグ 【辛子の日】	雪の宿	炭酸饅頭	プチシュー	ベルギーワッフル



しのだ煮は、油揚げを使った煮物のことをさしています。
信太の森(大阪府)に住んでいた白キツネの伝説と油揚げがきつねの大好物だったことに由来します。

※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