

2020

こ ん だ て ひ よ う

7月

	日	月	火	水 1日	木 2日	金 3日	土 4日	
朝					御飯 なすと挽肉のソテー 青梗菜の生姜和え 味噌汁(わかめ、玉葱) 牛乳	御飯 ひじきと薩摩揚げの煮物 南瓜のサラダ 味噌汁(お鮎、しめじ) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン 野菜炒め 豆サラダ コンソメスープ(マッシュルーム、セロリ) 牛乳	御飯 揚げホールの煮物 オクラの磯辺和え 味噌汁(キャベツ、水菜) 牛乳
昼					コーン御飯 鶏の唐揚げとエビフライ かぶの含め煮 オクラの和え物 レモンゼリー	御飯 スパニッシュオムレツ 小松菜とアサリの塩炒め スパゲティ-サラダ フルーツ・ミカン缶	御飯 チキンカツ 里芋の含め煮 法蓮草とトマトのサラダ フルーツ・フルーツカクテル缶	御飯 魚のカレムニエル 夏野菜の炒め物 じゃが芋のサラダ フルーツ・リンゴ缶
夕					御飯 豚肉のソテー 梅肉ソース 付合せ(白菜) カリフラワーの薄く煮 インゲンのクルミ和え 味噌汁(豆腐、水菜)	御飯 魚の山椒煮 さつま芋のきんぴら モロヘイヤのなめ茸和え 味噌汁(玉葱、油揚げ)	御飯 魚の塩焼(ホッケ) 豚肉と根野菜の煮物 ブロッコリーのからし和え すまし汁(とろろ昆布、蒲鉾)	御飯 揚げ豆腐 ぜんまいと竹輪の煮物 ゆかり風味(小松菜) 味噌汁(かぶ、葉大根)
	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	
朝	御飯 ブロッコリーの炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(花魁、青ねぎ) 牛乳	御飯 厚焼卵 付合せ(揚げなす) ホウレン草とカニカマのサラダ 味噌汁(小松菜、玉葱) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ウィンナーと野菜のスープ煮 ブロッコリーのチーズサラダ コンソメスープ(もやし、セロリ) 牛乳	御飯 ハバナと野菜の煮物 アスパラのおかか和え すまし汁(とろろ昆布、葉大根) 牛乳	御飯 インゲンの煮浸し 豆サラダ 味噌汁(カブ、にら) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン 卵と野菜の炒め物 蒸し茄子のドレッシングかけ コンソメスープ(もやし、畑菜) 牛乳	御飯 キャベツと竹輪の炒め物 かぶの生姜和え 味噌汁(玉葱、油揚げ) 牛乳	
昼	御飯 豚肉と野菜の旨煮 モヤシの炒め物 菜の花の酢味噌和え フルーツ・黄桃缶	御飯 魚の香味焼(アジ) 切干大根の煮物 南瓜のサラダ フルーツ・白桃缶	七夕 七夕そうめん(行事食) かき揚げ じゃが芋の煮物 ミョウガ和え 七夕ゼリー	御飯 魚の味噌煮(鯖) ホウレン草の炒め物 春雨の酢の物 フルーツ・和梨缶	御飯 豚肉のオイスターソース炒め さつま芋のレモン煮 おくらの中華サラダ フルーツ・パイン缶	御飯 鶏の治部煮 カニ風味あんかけ おくらとじゃが芋和え フルーツ・リンゴ缶	御飯 魚のホン酢かけ(鱈) ごぼうの甘辛煮 インゲンのピーナッツ和え フルーツ・マンゴー缶	
夕	御飯 魚の野菜蒸し(鱈) レンコンのそぼろ炒り煮 キュウリの生姜和え 味噌汁(里芋、舞茸)	御飯 肉団子の豚豚風 青梗菜とアサリの炒り煮 ナムル 中華スープ(ヤングコーン、にら)	御飯 魚のミン焼き(鯖) インゲンの炒め物 かぶとワカメのサラダ 味噌汁(庄内鮎、キャベツ)	御飯 蒸し鶏の梅マヨソース 付合せ(里芋) なすのおろし煮 オクラの和え物 味噌汁(豆腐、小松菜)	御飯 魚の卵とじ(ホキ) アスパラとコーンの炒め物 ごぼうサラダ すまし汁(花魁、菜の花)	御飯 豆腐ハンバーグ じゃが芋のコンソメ煮 トマトのサラダ 味噌汁(舞茸、モロヘイヤ)	御飯 豚肉と野菜の五目煮 かにシューマイ モヤシのナムル 中華スープ(しめじ、ヤングコーン)	
	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	
朝	御飯 チンゲン菜とシラスの煮物 カリフラワーのサラダ 味噌汁(かぶ、葉大根) 牛乳	御飯 もやしの干しエビ炒め 小松菜のゴマ和え 味噌汁(人参、えのき) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン チーズオムレツ 付合せ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ(セロリ、青梗菜) 牛乳	御飯 ガモとカブの煮物 ゆかり和え 味噌汁(お鮎、畑菜) 牛乳	御飯 シヤマンポテ インゲンの和え物 味噌汁(もやし、葉大根) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン チーズ入りスクランブル 白菜のサラダ コンソメスープ(大根、水菜) 牛乳	御飯 里芋と人参の煮物 豆サラダ 味噌汁(白玉鮎、わかめ) 牛乳	
昼	御飯 麻婆豆腐 南瓜とエンドウの煮物 モロヘイヤの中華和え フルーツ・フルーツカクテル缶	御飯 チキンピカタ カブの炒め オクラとコーンのサラダ フルーツ・黄桃缶	御飯 魚の韓国焼き(鯖) ぜんまいの煮物 じゃが芋のサラダ フルーツ・リンゴ缶	冷し中華 海老シューマイ キャベツの中華和え フルーツ・マンゴー缶	御飯 生揚げと青梗菜のオイスターソース 冬瓜のひすい煮 トマトと玉葱のサラダ フルーツ・和梨缶	御飯 茄子と豚肉の味噌炒め さつま芋のレモン煮 オクラのお浸し フルーツ・フルーツカクテル缶	御飯 揚魚の野菜あん 切干大根と鶏の煮物 茹かキャベツのサラダ フルーツ・パイン缶	
夕	御飯 魚の煮付け(赤魚) 鶏肉と大根の炒り煮 煮豆 味噌汁(揚げなす、畑菜)	御飯 キャベツと生揚げの炒め物 里芋のずんだ和え キュウリとミョウガの酢の物 すまし汁(花魁、水菜)	御飯 肉団子と野菜の煮物 ホウレン草とツナのソテー 大根のレモン和え すまし汁(蒲鉾、青ねぎ)	御飯 魚の酒蒸し さつま芋と刻み昆布の煮物 カリフラワーとコーンのサラダ 味噌汁(白玉鮎、オクラ)	御飯 鶏肉の蒸し焼き きんぴらごぼう ハンバーグサラダ 味噌汁(玉葱、にら)	御飯 魚の梅ソース(鯖) 軍艦のそぼろあんかけ ホウレン草のピーナッツ和え 味噌汁(もやし、青ねぎ)	御飯 ミートボールのコンソメ煮 マカロニソテー(カレー) ブロッコリーのチーズサラダ 豆のポタージュ	
	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	
朝	御飯 レンコンと竹輪の炒め煮 ホウレン草のゆかり和え すまし汁(蒲鉾、水菜) 牛乳	御飯 厚焼卵 カリフラワーのサラダ 味噌汁(南瓜、青ねぎ) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン 豆と挽肉のトマト炒め 小松菜のお浸し コンソメスープ(キャベツ、水菜) 牛乳	御飯 ハバナの煮物 くるみ和え 味噌汁(花魁、葉大根) 牛乳	御飯 茄子とピーマンの鍋しぎ 豆サラダ すまし汁(とろろ昆布、しめじ) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ウィンナーの野菜炒め キャベツとカニカマのサラダ コンソメスープ(人参、菜の花) 牛乳	御飯 肉詰めいなりの煮物 モロヘイヤのお浸し 味噌汁(もやし、水菜) 牛乳	
昼	御飯 鶏肉の胡麻味噌焼き アスパラとピーマンのソテー 春雨の中華サラダ フルーツ・ミカン缶	御飯 肉豆腐 青梗菜とアサリの炒め物 大根とワカメの酢の物 フルーツ・白桃缶	うなぎちらし ふきと花魁の青煮 茄子のドレッシングかけ フルーツ・マンゴー缶	御飯 豚肉の生姜焼き 里芋の田楽 ホウレン草と蒲鉾のサラダ フルーツ・リンゴ缶	御飯 鶏と車麩の煮物 小松菜と竹輪の炒め物 スパゲティ-サラダ フルーツ・ミカン缶	御飯 魚の照焼き ぜんまいの煮物 カブの梅和え フルーツ・黄桃缶	御飯 豚肉のソース炒め なすの揚げ煮 カリフラワーの胡麻和え フルーツ・マンゴー缶	
夕	御飯 えび玉あんかけ 茄子の炒り煮 オクラの和え物 味噌汁(さつま芋、葉大根)	御飯 魚のハーブグリル 付合せ(スナック) ステーキのガーリックソテー じゃが芋のサラダ コンソメスープ(白菜、セロリ)	御飯 青椒鶏肉絲 白菜とサツマ揚げの煮浸し かぶの中華和え 中華スープ(豆腐、小エビ)	御飯 生揚げの卵とじ カリフラワーの炒め オクラのポン酢和え 味噌汁(大根、菜の花)	御飯 イカ団子と野菜の炒め 南瓜とインゲンの含め煮 青梗菜のナムル 味噌汁(キャベツ、玉葱)	御飯 豆腐の中華うま煮 シューマイ インゲンの中華ドレッシング和え 中華スープ(ヤングコーン、にら)	御飯 魚の蒲焼き(アジ) ゴボウと里芋の味噌煮 モヤシの酢の物 すまし汁(蒲鉾、菜の花)	
	26日	27日	28日	29日	30日	31日		
朝	御飯 白菜の卵とじ アスパラのドレッシング和え 味噌汁(お鮎、白ねぎ) 牛乳	御飯 竹輪の野菜炒め モヤシのサラダ 味噌汁(なめこ、オクラ) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン スクランブルエッグ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ(もやし、葉大根) 牛乳	御飯 カブの炒め 小松菜のシラス和え 味噌汁(白玉鮎、畑菜) 牛乳	御飯 菜の花とえびの炒め物 モヤシの胡麻ドレッシング 味噌汁(揚げなす、葉大根) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ミートオムレツ オクラお浸し コンソメスープ(玉葱、マッシュルーム) 牛乳		
昼	御飯 揚げ豆腐海老あんかけ 冬瓜とベーコンの炒め ホウレン草の磯辺和え フルーツ・パイン缶	御飯 魚の甘辛煮(鯖) 小松菜と生揚げの炒め物 トマトと玉葱のサラダ フルーツ・リンゴ缶	御飯 筑前煮 エビとアスパラの塩炒め 白菜のくるみ和え フルーツ・フルーツカクテル缶	御飯 カニ玉 ホウレン草の炒め煮 カリフラワーの中華ドレッシング フルーツ・和梨缶	カレーライス 生揚げの炒め物 ゆかり風味(モロヘイヤ) フルーツ・黄桃缶	御飯 バーベキューソース焼き(鱈) 付合せ(小松菜、人参) カリフラワーソテー インゲンのサラダ フルーツ・リンゴ缶		
夕	御飯 豚肉の漬焼き・オロン添え 人参ソシリ サツマ芋サラダ 味噌汁(玉葱、菜の花)	御飯 鶏肉のハンバーグ 付合せ(インゲン) カレー風味煮 キャベツのマリネ コンソメスープ(マッシュルーム、セロリ)	御飯 松風焼き なすのくず煮 キュウリと大根のサラダ 味噌汁(南瓜、玉葱)	御飯 魚の南部焼き(鯖) さつま芋の甘煮 オクラの生姜和え 味噌汁(豆腐、わかめ)	御飯 魚のトマトソースかけ 大根のコンソメ煮 マカロニサラダ コーンポタージュ	御飯 ネギ塩チキン 付合せ(玉葱、舞茸) ひじきの煮物 茹かキャベツとツナのサラダ 味噌汁(お鮎、畑菜)		