

献立表

現場：さんとびあ様原
 献立種類：常食（個別献立）
 期間：2023/7/1～2023/7/31

	日	月	火	水	木	金	土
朝食							パンセット マカロニサラダ ヨーグルト パン缶
昼食							ごはん 鶏の卵とじ パンキンサラダ 清汁 黄桃缶
夕食							ごはん 八宝菜 シュウマイ カレーマヨ和え
3時							バームクーヘン 緑茶
	2	3	4	5	6	7	8
朝食	パンセット 春雨サラダ 牛乳 黄桃缶	ロールパン キャベツとハムの中華和え 牛乳 みかん缶	パンセット いんげん胡麻和え 牛乳 黄桃缶	パンセット さつま芋サラダ ヨーグルト みかん缶	パンセット ナポリタン 牛乳 パン缶	ロールパン スパゲティサラダ 牛乳 りんご缶	パンセット 高野豆腐の玉子とじ ヨーグルト 白桃缶
昼食	ごはん あじフライ 茄子の煮浸し 味噌汁 パン缶	カレーライス ポテトサラダ りんご缶	ごはん 鯖の天ぷら ソース焼きそば 味噌汁 白桃缶	ごはん 鶏肉のマヨ焼き キャベツの卵とじ 清汁 洋梨缶	ごはん 料理の味噌煮 ポテトサラダ 清汁 黄桃缶	散らし寿司 五目卵の花 七夕素麺 みかん缶	ごはん 筑前煮 煮豆 清汁 みかん缶
夕食	ごはん 五目卵焼き インゲンベーコン炒め 青梗菜の和え物	ごはん 幽庵焼き ほうれん草胡麻和え 筑前煮	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 大豆と野菜の煮物 オクラのドレッシング和え	ごはん 赤魚の野菜餡かけ 里芋の柚子みそ煮 ロールキャベツ	ごはん 豆腐バーグ野菜あんかけ 小松菜和え さつま芋サラダ	ごはん アジの塩焼き 煮やっこ 菜の花菜種和え	ごはん 豚の味噌炒め 高野の煮物 紅白煮
3時	杏仁豆腐 緑茶	カステラ 緑茶	二色饅頭 緑茶	抹茶ようかん 緑茶	苺クリームどら焼き 緑茶	葛饅頭 緑茶	水ようかん 緑茶
	9	10	11	12	13	14	15
朝食	パンセット ラタトゥユ 牛乳 みかん缶	パンセット おさつサラダ 牛乳 りんご缶	パンセット 春雨サラダ 牛乳 洋梨缶	パンセット じゃが芋のきんぴら ヨーグルト パン缶	パンセット さつま芋サラダ 牛乳 白桃缶	パンセット スパゲティサラダ 牛乳 パン缶	パンセット チンゲン菜炒め煮 ヨーグルト りんご缶
昼食	五目ごはん あじフライ 里芋の煮っころがし すまし汁 白桃缶	ごはん 鶏の塩焼き わらの梅和え 味噌汁 みかん缶	ごはん 豚しょうが焼き ポテトサラダ コンソープ りんご缶	ごはん かに玉風オムレツ インゲンのマヨ和え 味噌汁 白桃缶	ごはん ホキの味噌焼き 青梗菜お浸し かき卵スープ フルーツ缶	ごはん 煮込みハンバーグ 高野の煮物 味噌汁 黄桃缶	ごはん シチュー ほうれん草のごま和え みかん缶
夕食	ごはん スペイン風玉子焼き 菜種和え なすのおろし煮	ごはん 鯉の煮付け 小松菜和え さといも土佐煮	ごはん 白身魚のフライ スープ煮 春雨ごま和え	ごはん 揚げ出し豆腐 パンキンサラダ ブロッコリーのサラダ	ごはん 豚のきのこ炒め パンドレ和え 炒り豆腐	ごはん 豚の卵とじ 煮付け 小松菜の和え物	ごはん 麻婆豆腐 煮豆 小松菜ごま和え
3時	青りんごゼリー 緑茶	饅頭 緑茶	ココアワッフル 緑茶	さつまいもカップケーキ 緑茶	杏仁豆腐 緑茶	ワッフル 緑茶	紅白饅頭 緑茶
	16	17	18	19	20	21	22
朝食	パンセット 菜の花とキャベツお浸し 牛乳 白桃缶	ロールパン 揚げ茄子生姜醤油 牛乳 パン缶	パンセット マカロニサラダ 牛乳 黄桃缶	パンセット 高野豆腐の玉子とじ 牛乳 黄桃缶	パンセット キャベツサラダ 牛乳 黄桃缶	パンセット スパゲティ 牛乳 りんご缶	パンセット パスタサラダ ヨーグルト パン缶
昼食	ごはん サワラのかば焼き 白菜の中華煮 味噌汁 フルーツ缶	シーフードカレー イタリアンマリネ 福神漬け フルーツ缶	炊き込みごはん かぼの竜田揚げ 厚焼き玉子 清汁 パン缶	ごはん 白身魚の天ぷら ゴマサラダ（さつま芋） 味噌汁 白桃缶	ごはん 筑前煮 ゴマサラダ 味噌汁 白桃缶	ごはん 焼肉風炒め物 マカロニグラタン コンソープ 洋梨缶	ごはん 豚の味噌煮 ポテトサラダ ミニそば 黄桃缶
夕食	ごはん 八宝菜 煮付け（なす・インゲン） かぼちゃ煮	ごはん 親子煮 はんぺん磯部揚げ 焼き茄子胡麻和え	ごはん とり天 野菜煮 しろなお浸し	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 大豆と野菜の煮物 オクラのドレッシング和え	ごはん ササミフライ わらの梅和え 小松菜のソテー	ごはん 洋風玉子焼き 煮浸し 中華スープ煮	ごはん サバの塩焼き 煮付け 煮豆
3時	雪見大福 緑茶	コーヒゼリー 緑茶	水ようかん 緑茶	杏仁豆腐 緑茶	メープルケーキ 緑茶	バームクーヘン 緑茶	まんじゅう 緑茶
	23	24	25	26	27	28	29
朝食	パンセット 里芋の野菜あんかけ 牛乳 りんご缶	パンセット さつま芋サラダ 牛乳 白桃缶	パンセット ナポリタン 牛乳 みかん缶	パンセット 高野豆腐の玉子とじ ヨーグルト 白桃缶	パンセット マカロニサラダ 牛乳 黄桃缶	パンセット 大根と青菜のお浸し 牛乳 みかん缶	ロールパン キャベツとハムの中華和え ヨーグルト みかん缶
昼食	ごはん 天ぷら盛合せ ゴーヤの玉子炒め 天出汁 みかん缶	ごはん 肉じゃが 和え物 すまし汁 フルーツ缶	ごはん 麻婆豆腐 菜の花のお浸し すまし汁 フルーツ缶	ごはん 鯉の塩焼き 白菜の中華煮 味噌汁 みかん缶	ごはん 赤魚の野菜あんかけ 揚げ茄子のおろし餡かけ すまし汁 パン缶	ごはん 白身フライ わらの梅和え 味噌汁 白桃缶	オムライス ポテトサラダ ミネストローネ りんご缶
夕食	ごはん スタミナ焼き 干切煮 かぼちゃサラダ	ごはん 魚の香草チーズ焼き スープ煮 かわり和え	ごはん 幽庵焼き（鯖） 小松菜の和え物 ごまドレ和え	ごはん 豚の味噌煮 高野の煮物 玉ねぎの和え物	ごはん 鶏照り焼き 五目豆 ツナ和え	ごはん 豚しょうが焼き 煮奴 菜種和え	ごはん 幽庵焼き ほうれん草胡麻和え 筑前煮
3時	アイス 緑茶	プチケーキ 緑茶	シュークリーム 緑茶	水ようかん 緑茶	羊羹 緑茶	今川焼き 緑茶	カステラ 緑茶
	30	31	<p>7月30日は土用丑の日です。</p> <p>うなぎは、エネルギーの代謝に関係するビタミンB群が多く含まれているので、夏バテ防止にはぴったり。さらに、ビタミンEやAなども含まれており、栄養価の高い食材なのです。つまり、夏にうなぎを食べるのは、とても理にかなっていることなのです。</p>				
朝食	パンセット ナポリタンペンネ 牛乳 黄桃缶	パンセット キャベツの胡麻サラダ 牛乳 パン缶					
昼食	うなぎ丼 紅白なます 茶碗蒸し パン缶	ごはん 鶏の卵とじ パンキンサラダ ポタージュスープ 黄桃缶					
夕食	ごはん 五目卵焼き インゲンベーコン炒め 青梗菜の和え物	ごはん 八宝菜 シュウマイ カレーマヨ和え					
3時	ロールケーキ コーヒ	カステラ りんごジュース					

※ 材料の納入の都合により、献立が変更する事があります。