

7月献立表

	日	月	火	水	木	金	土
朝食							1 パン食 サラダ バナナ
昼食							軟飯 鮭の酒蒸し 生揚げの煮物 玉子スープ
おやつ							メープルブチケーキ
夕食							軟飯 豚肉のデミソース煮 もやしのナムル 南瓜のかか煮
	2	3	4	5	6	7	8
朝食	パン食 コーンスープ 黄桃 チーズ	パン食 オムレツ フルーツポンチ	パン食 きのこのスープ パイナップル	パン食 野菜炒め バナナ	パン食 コンソメスープ みかん	パン食 炒め物 白桃	パン食 ソテー バナナ
昼食	軟飯 鰯の西京焼き★ 胡瓜の中華風酢の物 冬瓜スープ	軟飯 ハンバーグのきのこのソースかけ 里芋の含め煮 すまし汁 煮豆	軟飯 カレイの香味焼き 茄子の煮浸し 豚汁	軟飯 豚肉のボン酢かけ しる菜の煮浸し かき玉汁 漬物	軟飯 スパニッシュオムレツ 茄子の和え物 わかめスープ フルーツ	おにぎり 七夕ぞうめん 鶏肉の松風焼き 七夕ゼリー	軟飯 カレー トマトサラダ フルーツ 漬物 くろ棒
おやつ	ミルクケーキ	しっとり饅頭(吹雪)	蒸しケーキ(コーヒー)	やわらかおかき(きな粉)	ドームケーキ(チョコ)	カスタードブチケーキ	
夕食	軟飯 おでん ほうれん草の和え物 フルーツ 梅びしお	ワカメ御飯 鰯の照り焼き 豆腐の味噌かけ 小松菜のごま和え フルーツ	軟飯 グラタン サラダ 凍り豆腐の煮合わせ ふりかけ	軟飯 鯖のから揚げ 筍の炒め煮 豆腐の肉味噌かけ	軟飯 赤魚の煮付け 炊き合わせ 大根サラダ	軟飯 鯖の照り焼き ぜんまいの炒め煮 冷奴 のり佃煮	軟飯 炊き合わせ しる菜の胡麻味噌和え すまし汁
	9	10	11	12	13	14	15
朝食	パン食 コーンスープ 黄桃	パン食 野菜サラダ フルーツポンチ チーズ	パン食 野菜スープ パイナップル	パン食 野菜炒め バナナ	パン食 玉子スープ みかん	パン食 炒め物 白桃	パン食 ほうれん草のスープ バナナ
昼食	軟飯 つくね焼きの照り煮 カリフラワーの酢の物 味噌汁 フルーツ	軟飯 豚肉の生姜炒め 茄子の炒め煮 味噌汁 漬物	軟飯 白身魚の揚げ煮 胡瓜の酢の物★ 味噌汁 フルーツ	軟飯 焼き肉 豆腐の味噌かけ すまし汁	軟飯 鶏肉の照り焼き じゃが芋の真砂和え 中華風スープ 漬物	軟飯 シーフードシチュー トマトサラダ ふりかけ フルーツ	軟飯 赤魚の卸し煮 三色きんぴら 味噌汁
おやつ	もみじ饅頭	どら焼き(カスタード)	レモンケーキ	焼きドーナツ(豆乳)	ショコラブチケーキ	ミルクケーキ	やわらかおかき(えび)
夕食	軟飯 白身魚のフライ 大根のきんぴら風 空也蒸し	軟飯 カレイのタルタルソース焼き 白菜の煮浸し トマトスープ 煮豆	枝豆ご飯 流し玉子焼き 生揚げの煮合わせ 冬瓜の葛あんかけ 漬物	軟飯 鯖の磯部揚げ もやしのナムル チンゲン菜のオイスターソース炒め 漬物	軟飯 鯖の味噌煮 胡瓜の酢の物 豆腐あんかけ	軟飯 治部煮 白菜の菜種和え けんちん汁	軟飯 八宝菜 冷奴 春雨の酢の物★
	16	17	18	19	20	21	22
朝食	パン食 コーンスープ 黄桃	パン食 ソテー フルーツポンチ	パン食 ミネストローネ パイナップル	パン食 クリームジャガ - バナナ	パン食 スラッパルジャ みかん	パン食 炒め物 白桃	パン食 温野菜サラダ バナナ
昼食	軟飯 カレイのレモン蒸し 里芋の含め煮 もやしのごま酢和え 漬物	軟飯 肉じゃが サラダ★ 味噌汁 ヨーグルト	軟飯 白身魚の二色揚げ 春雨の酢の物 すまし汁 煮豆	軟飯 鯛の塩焼き 里芋の揚げ煮 ほうれん草の味噌和え 漬物	軟飯 山かけそば 冬瓜の葛仕立て フルーツ	軟飯 豚肉のオレンジ煮 里芋の味噌煮 かきたま汁 のり佃煮	軟飯 さんまの蒲焼 きんぴらごぼう とろろ芋 フルーツ
おやつ	どら焼き(抹茶あん)	蒸しケーキ(コーヒー)	しっとり饅頭(小麦)	やわらかおかき(コンボタ)	鯛饅頭	ドームケーキ(こしあん)	メープルブチケーキ
夕食	軟飯 唐揚げ 豆腐の煮合わせ ほうれん草の海苔和え	軟飯 幕の内風(鯖の照り焼き) 出し巻き玉子 オクラの和え物 すまし汁	軟飯 鶏の味噌漬け焼き チャーレン豆腐 大根のきんぴら風 梅びしお	軟飯 野菜炒め もやしの酢の物 炊き合わせ	軟飯 サワラのムニエル 菜の花の辛子和え 味噌汁 漬物	軟飯 天ぷら 冷奴 白菜の和え物	軟飯★ 筑前煮 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁 漬物
	23	24	25	26	27	28	29
朝食	パン食 コンソメスープ 黄桃	パン食 サラダ フルーツポンチ チーズ	パン食 スクランブルエッグ パイナップル	パン食 野菜炒め バナナ	パン食 コンソメスープ みかん	パン食 炒め物 白桃 チーズ	パン食 ほうれん草のスープ バナナ
昼食	軟飯 焼肉★ もずく 味噌汁	押し寿司 茄子のそぼろ煮 すまし汁 ゼリー	軟飯 豚肉のチャップ煮 マカロニサラダ きのこのスープ 漬物	軟飯 鯛の山椒煮 干切り大根の煮物★ 春雨スープ フルーツ	軟飯 牛肉のスタミナ焼き 冬瓜の葛煮 小松菜の菜種和え 煮豆	軟飯 白身魚の変わり揚げ 胡瓜の酢味噌和え すまし汁	軟飯 豚肉のしょうが焼き 南瓜の葛あんかけ 茄子の梅肉和え
おやつ	レモンケーキ	焼きドーナツ(チョコ)	鯛饅頭(カスタード)	くろ棒	どら焼き(こしあん)	しっとり饅頭(黒糖)	やわらかおかき(のり塩)
夕食	軟飯 オムレツ 豆腐の煮合わせ 大根と胡瓜のドレッシングかけ	軟飯 鶏肉のカレー風味揚げ オクラの和え物 じゃが煮	軟飯 鰯の照り焼き さつま芋の煮物 味噌汁	軟飯 がんもどき 白菜のごま和え 味噌汁	軟飯 天津飯 青梗菜の煮浸し すまし汁 フルーツ	軟飯 タンドリーチキン 茄子の煮浸し 味噌汁	軟飯 鰯の卸し煮 中華風冷奴 里芋の味噌かけ 漬物
	30	31					
朝食	パン食 コーンスープ 黄桃	パン食 サラダ フルーツポンチ					
昼食	うなぎの炊き込み ずいきの味噌和え さつま芋の炊き合わせ フルーツ 漬物	軟飯 鰯の竜田揚げ 茄子の炒め煮 中華風スープ					
おやつ	焼きドーナツ(抹茶)	カスタードブチケーキ					
夕食	軟飯 棒棒鶏 豆腐の煮物 すまし汁	軟飯 味噌田楽 きのこの卸し和え フルーツ 漬物					

食種・食材の都合により内容が異なる場合がございます。ご了承ください。ウエルハウス西宮 栄養科