

7月の献立表

	日	月	火	水	木	金	土
朝食		パン食 スクランブルエッグ フルーツポンチ	パン食 きのこのスープ パイナップル チーズ	パン食 野菜炒め バナナ	パン食 クリームチャウダー みかん	パン食 炒め物 白桃	パン食 ソテー バナナ
風食		軟飯 ハンバーグのきのこソースかけ 里芋の含め煮 すまし汁 煮豆	軟飯 鯖の西京焼き 中華風酢の物 スープ	軟飯 白身魚のから揚げ 筍の炒め煮 豆腐の肉味噌かけ	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	軟飯 つくねの照り煮 カリフラワーの酢の物 味噌汁 フルーツ	軟飯 カレー トマトサラダ フルーツ 漬物
おやつ		どら焼き (抹茶あん)	ショコラプチケー キ	やわらかおかき (えび)	リングドーナツ (チョコ)	ドームケーキ (こしあん)	くろ棒
夕食		ワカメご飯 鰯の照り焼き 豆腐の味噌かけ 小松菜の胡麻和え フルーツ	軟飯 おでん ほうれん草の和え物 フルーツ 梅びしお	軟飯 豚肉のボン酢かけ しろなの煮浸し かき玉汁 漬物	軟飯 赤魚の煮付け 炊き合わせ 大根サラダ	軟飯 白身魚のフライ 大根のきんぴら風 空也蒸し	軟飯 炊き合わせ しろなの胡麻味噌和え すまし汁
朝食	7	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 炒め物 白桃	パン食 ほうれん草のスープ バナナ
風食		おにぎり 七タそうめん 鶏肉の松風焼き 七タゼリー	軟飯 豚肉の生姜炒め 茄子の炒め煮 味噌汁 漬物	軟飯 白身魚の磯辺焼き 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 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	しっとり饅頭 (吹雪)	ミルクケーキ	バームクーヘン (プレーン)	どら焼き (カスタード)	やわらかおかき (のり塩)
夕食		軟飯 鯖の照り焼き ぜんまいの炒め煮 冷奴 海苔佃煮	軟飯 鯉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 玉子焼き 煮合わせ 豆腐のオイスターソース炒め 漬物	軟飯 鯖の磯辺揚げ もやしのナムル 漬物	軟飯 鯖の味噌煮 胡瓜の酢の物 豆腐のあんかけ	軟飯 八宝菜 冷奴 春雨の酢の物
朝食	14	パン食 コーンスープ 黄桃 チーズ	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 クリームチャウダー バナナ	パン食 炒め物 白桃	パン食 温野菜サラダ バナナ
風食		押し寿司 茄子のそぼろ煮 すまし汁 ゼリー	軟飯 肉じゃが サラダ 味噌汁 ヨーグルト	軟飯 白身魚のフライ 胡瓜の酢の物 すまし汁	軟飯 鮭の塩焼き 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
おやつ		焼きドーナツ (チョコ)	鯛饅頭 (カスタード)	しっとり饅頭 (小麦)	やわらかおかき (きな粉)	バームクーヘン (抹茶)	どら焼き (こしあん)
夕食		軟飯 鶏のカレー風味揚げ オクラの和え物 じゃが煮	軟飯 鶏ノ内風(鯖の照り焼き) オクラの和え物 すまし汁	軟飯 鶏の味噌漬け焼き シャーレン豆腐 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 鯖のムニエル 菜の花の辛し和え 味噌汁 漬物	軟飯 天ぷら 冷奴 白菜の和え物
朝食	21	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	パン食 スクランブルエッグ パイナップル	パン食 炒め物 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
風食		軟飯 焼肉 もずく 味噌汁	軟飯 鮭のレモン蒸し 里芋の含め煮 もやしのごま酢和え 漬物	軟飯 ポークチャップ マカロニサラダ きのこスープ	うなぎの炊き込み ずいきの味噌和え 炊き合わせ フルーツ 漬物	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
おやつ		レモンケーキ	リングドーナツ (プレーン)	鯛饅頭	くろ棒	ドームケーキ (カスタード)	しっとり饅頭(黒 糖)
夕食		軟飯 オムレツ 煮合わせ 大根のドレッシングかけ	軟飯 鶏のから揚げ 豆腐のあんかけ ほうれん草ののり和え	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 白菜の胡麻和え 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
朝食	28	パン食 コーンスープ 黄桃 チーズ	パン食 サラダ フルーツポンチ	パン食 野菜スープ パイナップル	パン食 野菜炒め バナナ	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	
風食		軟飯 赤魚の山椒煮 千切り大根の煮物 胡瓜の酢の物 フルーツ	軟飯 鯖の竜田揚げ 茄子の炒め煮 中華風スープ 漬物	軟飯 豚肉のごまドレかけ 白菜の炒め煮 けんちん汁 漬物	軟飯 鶏肉のオイスターソース炒め 煮合わせ 味噌汁 フルーツ		
おやつ		ミルクケーキ	カスタード プチケーキ	バームクーヘン (チョコ)	やわらかおかき (コンボタ)		
夕食		軟飯 棒々鶏 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	軟飯 鯖の幽庵焼き ひじきの煮物 ほうれん草の錦糸かけ	軟飯 シーフードグラタン サラダ スープ		

