

# 【7月】普通食献立表

## ★★ おかずの特徴をご紹介 ★★

- 皆様に飽きがないよう、おかずの種類を数百種以上取りそろえています。
- 全てのおかずが熟練した調理員の手作りです。
- 100%国内工場出荷ですので、安心・安全です。



高齢者向け配食サービス

	昼食	夕食	昼食	夕食
7月1日	いかの天ぷらカレー南蛮 ペペロンチーノマカロニ ツナのあっさり煮 豚肉とこんにゃく炒め しっとり卵の花	豚しゃぶ きのこどちくわの和風ソテー ハムと玉葱の玉子どじ チンゲン菜ともやしのナムル	豚肉とキャベツのにんにく味噌炒め ジャガ芋のスライス蒸し 大根と椎茸の煮物 オクラのおかか和え	蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味) 厚焼き玉子 野菜の味噌炒め 茄子のサレルノ風
7月2日	サバの野菜入り甘酢煮 オクラのごま和え さつま芋のケチャップ煮 ツナマカロニサラダ	豚肉と豆腐の玉子どじ 無限なす じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め 三色炒め煮	豚肉と大根のバター醤油風味 キャベツのゆかり和え サケじゃが 小松菜の柚子和え	ごぼう入り鶏団子煮 青菜と蒲鉾の和え物 豚肉と筍の炒め煮 南瓜のごまよじ
7月3日	鶏肉とキャベツの味噌炒め 大学芋 四色豆腐 ワカメの土佐酢和え	シイラの塩焼き ペンダブルソテー シェルマカロニのペペロン風 あさりと玉葱の酒蒸し 三色彩り漬け(大根・野沢菜・人参)	赤魚の生姜煮 大根煮 蒸し鶏とひじきの梅肉和え 肉野菜炒め ほうれん草と人参の黒オリーブ入りサラダ	牛肉ときのこの柚子風味炒め 厚揚げのかか煮 ポトフ風 マカロニサラダ
7月4日	鶏のさっぱりお酢煮 ブロッコリーのベーコンソテー ビーフン炒め ほうれん草のおかか和え	マグロの照り焼きハンバーグ インゲンときのこの生姜風味 里芋のそぼろあんかけ 大豆・ナス・ピーマンの温サラダ 小松菜の胡麻和え	豚の生姜焼き さつまいもサラダ 鶏団子と牛蒡の中華あんかけ 小松菜と油揚げの煮浸し	若鶏の利休焼き キャベツのゴールスローサラダ ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め あざりと野菜の炒め煮 枝豆の白和え
7月5日	焼き鳥風 キャベツのピリ辛漬け 野菜の甘酢炒め 大根サラダ(ドレッシング別添え)	酢豚 冬瓜のあんかけ ひじきと挽肉の炒め物 しろ菜のごま炒め	焼肉メンチ カリフラワー甘酢和え ピピンパソテー 大根のうま煮 れんこんの生姜炒め	牛どじ煮 青菜の彩り和え 豆腐しんじょの炊き合せ 冬瓜のエビあんかけ
7月6日	牛肉とブロッコリーのクリーム煮 大豆のオリーブ炒め 肉じゃがカレー風味 コンニャクの中華和え	豆腐と豚肉の中華炒め 大根の煮物洋風仕立て キャベツと鶏肉の華風炒め きくらげの酢の物	ロールキャベツ クリームソース 青菜のナムル 彩りしんじょ ナスとイタリアン野菜の塩炒め ゴーヤとツナのサラダ	牛肉のネギ塩炒め 温野菜サラダ 鶏大豆の和風トマト煮 はんぺんの玉子どじ
7月7日	七夕カレー きんぴら蓮根 小松菜と玉葱のツナ和え	アリの西京焼き しば漬 コーン春雨サラダ チキンクリームシチュー ひじき煮	とんかつ 大根なます 里芋とこんにゃくの味噌煮 麩チャンプル ひじきと大豆の煮物	豚キムチ鍋風 キャベツとハムの中華炒め イカと野菜の煮物 わかめと水くわいの酢の物

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
7月15日	牛肉と野菜のオイスター炒め	鶏肉の山賊焼き 人参マリネサラダ	ナガメヌケの味噌煮 茹でインゲン	煮込みハンバーグ ヤングコーンソテー	ズッキーニとチキンのトマト煮	豚肉と長芋のさっぱり塩ダレ
7月16日	ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ	ほうれん草の柚子和え	ナスのトマトソース	エノキ茸の煮浸し	油揚げの玉子炒め	大根の煮物洋風仕立て
7月17日	おでん風煮物	ヘルシーチンジャオ	あさり&じゃが芋のピリ辛醤油仕立て	野菜のバジル炒め	野菜炒め	鶏ひき肉のチャプチェ
7月18日	オクラと昆布のたくあんちらし	紅生姜	土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪)	白滝のおかか煮	蓮根の胡麻和え	コーンと玉葱のおかか炒め
7月19日	関西風オムレツ	豚肉とえのきのトマトソース炒め	ホッケの照焼き	栗かぼちゃコロッケ	牛肉とほうれん草の炒め物	ブルコギチキン
7月20日	昆布豆		春菊のおかか和え	きのこソテー		
7月21日	チンゲン菜ときのこのソテー	切干とベーコンの煮物	パンパンジーサラダ(ドレッシング別添え)	野菜の三杯酢	お魚厚揚げ	チンゲン菜のごま和え
7月22日	根菜の五目煮	茄子のそぼろ煮	さつま芋の肉じゃが風	煮合せ(厚揚げ・人参・フキ)	じゃが芋の鳴門煮	イカ入りつみれの炊き合せ
7月23日	ひじきサラダ	春菊のお浸し	ごぼうとれんこんの甘酢和え	ほうれん草とハムのクリーム煮	つば漬け	梅ごぼう
7月24日	豚肉とナスの味噌炒め	鶏肉とたけのこのバター醤油焼き	鶏肉ときのこのトマト煮	白菜と豚肉のうま煮	えび入りカツ	ホイコーロー
7月25日	キャベツとソナのレモン和え	切干大根煮	ミモザサラダ	山羊のガーリック風味	春菊とじゃが芋の旨塩和え	
7月26日	チーズオムレツ	茄子と厚揚げの照り炒め	豆腐の和風煮	オクラソーセージ大豆ソテー	竹の子のピリ辛炒め	油揚げとこんにゃくの白和え
7月27日	四色なます	もやしとザーサイ炒め	じゃが芋と牛蒡の塩きんぴら	ふきの二杯酢	高野豆腐のがめ煮	野菜のごま味噌煮
7月28日	自身魚のハンバーグ(豆乳仕立て)	ピーマンと豚肉の塩レモン炒め【6月-9月限定】	サーモンフライ	牛肉とポテトのガリパタソース	オクラのおかか和え	ほうれん草のバターソテー
7月29日	塩枝豆		茹でブロッコリー			
7月30日	玉子と夏野菜含め煮【6月-9月限定】	豆腐の柚子あんかけ	南瓜煮	カニ風味サラダ		
7月31日	じゃが芋と椎茸の煮物	小松菜と牛肉の炒め物	洋風けんちん煮	筍と玉子の中華風炒め		
8月1日	春雨の酢の物	ハムとキャベツのマリネ	しっとり卵の花	青物の昆布め		
8月2日	牛ひき肉と豆腐のすき焼き煮	メルルーサの磯辺焼き	カニ玉あんかけ(あん別添え)	鶏の旨辛煮(ヤンニョムチキン風)		
8月3日		人参レモン煮	しろ菜のお浸し	ミニがんも		
8月4日	フキと油揚げの炒り煮	シーザーサラダ(ドレッシング別添え)	肉野菜煮込み	里芋ときのこのバターコンソメ炒め		
8月5日	キャベツとウインナーのカレー炒め	マーボー茄子	スパゲティサラダ	ぜんまいと竹輪の煮物		
8月6日	昆布の佃煮	さつま芋と切昆布の煮物				
8月7日	いか入りカツ	焼肉	豚肉の甘辛炒め	ハンバーグオニオンソース		
8月8日	きのこのバター醤油炒め		インゲンのピーナッツ和え	シュルマカロニ		
8月9日	ほうれん草のおひたし	海老ポテトサラダ	あさり&玉葱のにんにく醤油	チンゲン菜の煮浸し		
8月10日	ポークビーンズ	豆腐のチャンプルー	キャベツと挽肉の玉子炒め	ソーセージのポトフ風		
8月11日	きんぴらごぼう	枝豆とカニカマの煮物		りんごのコンポート		
8月12日	豚肉とピーマンのペッパー炒め	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き	韓国風焼肉炒め	豚肉と野菜のおろしポン酢		
8月13日	じゃが芋の梅おかか	ゴマドレサラダ	イタリアン野菜とマカロニのサラダ	南瓜のそぼろ煮		
8月14日	彩り炒り豆腐	南瓜のほっこり煮	味噌田菜	鶏豆腐		
8月15日	ほうれん草のベーコン和え	青菜のおろし和え	きのこのおひたし	人参のしりしり		

