

# 【7月】小町献立表

## ★★ おかずの特徴をご紹介 ★★

- 皆様に飽きがこないよう、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 豚肉とこんにゃく炒め しっとり卵の花	豚しゃぶ ハムと玉葱の玉子とじ チンゲン菜ともやしナムル	豚肉とキャベツのにんにく味噌炒め 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) 野菜の味噌炒め 茄子のサレノ風
7月2日	サバの野菜入り甘酢煮 さつま芋のケチャップ煮 ソナマカロニサラダ	豚肉と豆腐の玉子とじ 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 サケじゃが 小松菜の柚子和え	ごぼう入り鶏団子煮 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 四色豆腐 ワカメの土佐酢和え	シラの塩焼き あざりと玉葱の酒蒸し 三色彩り漬(大根・野沢菜・人参)	赤魚の生姜煮 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 ポトフ風 マカロニサラダ
7月4日	鶏のさっぱりお酢煮 ピーマン炒め ほうれん草のおかか和え	マグロの照り焼きハンバーグ 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 小松菜と油揚げの煮浸し	若鶏の利休焼き あざりと野菜の炒め煮 枝豆の白和え
7月5日	焼き鳥風 野菜の甘酢炒め 大根サラダ(ドレッシング別添え)	酢豚 ひじきと挽肉の炒め物 しろ菜のごま炒め	焼肉メンチ ビビンバソテー れんこんの生姜炒め	牛とじ煮 青菜の彩り和え 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 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 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 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 鶏大豆の和風トマト煮 はんぺんの玉子とじ
7月7日	七塔カレー きんぴら蓮根 小松菜と玉葱のツナ和え	ブリの西京焼き チキンクリームシチュー ひじき煮	とんかつ 麩チャンプルー ひじきと大豆の煮物	豚キムチ鍋風 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 ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ オクラと昆布のたくあんちらし	鶏肉の山賊焼き ヘルシーチンジャオ 紅生姜	7月22日	ナガメヌケの味噌煮 あざりとじゃが芋のピリ辛醤油仕立て 土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪)	煮込みハンバーグ 野菜のバジル炒め 白滝のおかか煮	7月29日	ズッキーニとチキンのトマト煮 野菜炒め 蓮根の胡麻和え	豚肉と長芋のさっぱり塩ダレ 鶏ひき肉のチャプチェ コーンと玉葱のおかか炒め			
7月16日	関西風オムレツ 根菜の五目煮 ひじきサラダ	豚肉とえのきのトマトソース炒め 茄子のえぼろ煮 春菊のお浸し	7月23日	ホッケの照焼き さつま芋の肉じゃが風 ごぼうとれんこんの甘酢和え	栗かぼちゃコロッケ 野菜の三杯酢 ほうれん草とハムのクリーム煮	7月30日	牛肉とほうれん草の炒め物 じゃが芋の鳴門煮 つぼ漬け	ブルコギチキン チンゲン菜のごま和え 梅ごぼう			
7月17日	豚肉とナスの味噌炒め キャベツとツナのレモン和え 四色なます	鶏肉とたけのこのバター醤油焼き 切干大根煮 もやしとザーサイ炒め	7月24日	鶏肉ときこのトマト煮 豆腐の和風煮 じゃが芋と牛蒡の塩きんぴら	白菜と豚肉のうま煮 オクラソーセージ大豆ソテー ぶきの二杯酢	7月31日	えび入りカツ 高野豆腐のがめ煮 オクラのおかか和え	ホイコーロー 野菜のごま味噌煮 ほうれん草のパターソテー			
7月18日	白身魚のハンバーグ(豆乳仕立て) じゃが芋と椎茸の煮物 春雨の酢の物	ピーマンと豚肉の塩レモン炒め【6月-9月限定】 小松菜と牛肉の炒め物 ハムとキャベツのマリネ	7月25日	サーモンフライ 洋風けんちん煮 しっとり卵の花	牛肉とポテトのガリパタソース 筍と玉子の中華風炒め 青物の昆布め						
7月19日	牛ひき肉と豆腐のすき焼き煮 キャベツとウインナーのカレー炒め 昆布の佃煮	メルルーサの磯辺焼き マーボー茄子 さつま芋と切昆布の煮物	7月26日	カニ玉あんかけ(あん別添え) 肉野菜煮込み スパゲティサラダ	鶏の旨辛煮(ヤンニョムチキン風) 里芋ときこのバターコンソメ炒め ぜんまいと竹輪の煮物						
7月20日	いか入りカツ ポークビーンズ きんぴらごぼう	焼肉 豆腐のチャンプルー 枝豆とカニカマの煮物	7月27日	豚肉の甘辛炒め あざりと玉葱のにんにく醤油 キャベツと挽肉の玉子炒め	ハンバーグオニオンソース ソーセージのポトフ風 りんごのコンポート						
7月21日	豚肉とピーマンのペッパー炒め 彩り炒り豆腐 ほうれん草のベーコン和え	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き ゴマドレサラダ 青菜のおろし和え	7月28日	韓国風焼肉炒め 味噌田楽 きのこのおひたし	豚肉と野菜のおろしポン酢 鶏豆腐 人参のしりしり						
7月22日			7月29日								