



# メニュー (7日間)



令和4年7月4日

~

令和4年7月10日

【★常食Ⅰ】



	朝食	昼食	夕食	15時
7月4日 (月)	御飯 茄子とピーマンの鍋しぎ 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳 	御飯 豚肉の柳川風煮 小松菜のじゃこ炒め 大根の梅トレサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 ホッケの塩焼 レンコンのソテー 白菜の酢味噌和え すまし汁	黒糖ケーキ
7月5日 (火)	御飯 ブロッコリーソテー マカロニサラダ 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 マルのカレムニエル 夏野菜の炒め物 じゃが芋のサラダ コンソメスープ フルーツ 	御飯 鶏肉と高野豆腐の旨煮 かぶの和風炒め 菜の花の錦糸和え 味噌汁	ワッフル 
7月6日 (水)	御飯 目玉焼 ホウレン草とカニカマのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳 	御飯 酢豚 モヤシの炒め物 サツマ芋の胡麻サラダ 中華スープ フルーツ	御飯 アジの香味焼 切干大根の煮物 チンゲン菜の磯辺和え 味噌汁	ミニたい焼
7月7日 (木)	御飯 ハンパんと野菜煮物 アスパラのおかか和え 梅びしお 味噌汁 牛乳 	★七夕 七夕そうめん 牛肉とゴーヤのニンニク醤油炒め じゃが芋のガーリックソテー 杏仁豆腐	御飯 チキンピカタ いんげんの炒め物 カブとワカメのサラダ 味噌汁	七夕ねりきり
7月8日 (金)	食パン ウインナーと野菜のスープ煮 ブロッコリーのチーズサラダ りんごジャム コンソメスープ 牛乳	御飯 生揚げの卵とじ ホウレンソウの炒め物 ごぼうサラダ すまし汁 フルーツ	御飯 鶏肉と根野菜の炒め なすの揚げ浸し オクラの和え物 味噌汁 	黒糖蒸しパン
7月9日 (土)	御飯 チンゲン菜とシラスの煮物 カリフラワーのサラダ 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉のオイスターソース炒め さつま芋のレモン煮 モヤシの中華サラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 サバの味噌煮 アスパラとコーンの炒め物 春雨の酢の物 すまし汁 	コーヒーロール 
7月10日 (日)	御飯 キャベツと生揚げの炒め物 蒸し茄子のドレッシングかけ のりの佃煮 味噌汁 牛乳 	御飯 鶏の治部煮 ブロッコリーのカニ風味あんかけ ゴーヤの辛子和え すまし汁 フルーツ	御飯 シルバーのチーズ焼 じゃが芋のコンソメ煮 小松菜のお浸し 味噌汁	おせんべい(うす塩味)

【MEMO】

