

2021年 7月献立表

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
朝食					パン食 玉子スープ みかん	パン食 コンソメスープ 白桃	パン食 クリームチャウダー バナナ
昼食					軟飯 カレーライス トマトサラダ フルーツ	軟飯 さばの竜田揚げ 茄子の味噌炒め もやしの酢の物 さくら漬け	軟飯 牛肉の炒り煮 しろ菜の酢味噌和え すまし汁 フルーツ
3時					もみじ饅頭 ほうじ茶	バウムクーヘン(プレーン) 紅茶	ミルクケーキ 紅茶
夕食					軟飯 炊き合わせ しろ菜のごま味噌和え すまし汁	軟飯 鶏のごまダレ焼き 白菜の煮浸し 豆腐のあんかけ	軟飯 赤魚の煮付け 里芋のそぼろ煮 玉子豆腐
	4	5	6	7	8	9	10
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 玉子スープ みかん	パン食 炒め物 白桃	パン食 コンソメスープ バナナ
昼食	軟飯 さわらの西京焼き 胡瓜の中華風酢の物 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	軟飯 カレーの香味焼き 焼き茄子 豚汁 漬物	おにぎり セタそうめん 松風焼き セタゼリー	軟飯 豚肉のボン酢かけ しろ菜和え物 すまし汁 漬物	軟飯 スパニッシュオムレツ 中華風冷奴 スープ フルーツ	軟飯 鮭の酒蒸し シャーレン豆腐 玉子豆腐
3時	クレープ(バニラ) ほうじ茶	蒸しケーキ(ミルク) ほうじ茶	リングドーナツ(チョコ) 紅茶	シュークリーム(抹茶) 紅茶	ドームケーキ(こしあん) ほうじ茶	鯛饅頭(カスタード) ほうじ茶	どら焼き(抹茶あん) ほうじ茶
夕食	軟飯 おでん ほうれん草の和え物 フルーツ 梅びしお	わかめ御飯 ぶりの照り焼き 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 高野豆腐の含め煮 ふりかけ	軟飯 さばの照り焼き ぜんまいの炒め煮 冷奴 漬物	軟飯 すずきのから揚げ 筍の炒め煮 里芋の味噌かけ	軟飯 赤魚の煮付け 茄子と胡瓜の和え物 味噌汁 煮豆	軟飯 豚肉のデミソース煮 ひじきの煮物 胡瓜の醤油漬け
	11	12	13	14	15	16	17
朝食	パン食 コーンスープ 黄桃	パン食 温野菜サラダ 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	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 豚肉の生巻焼き 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 鶏の照り焼き マカロニのカレーソテー 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 赤魚のおろし煮 三色きんぴら 味噌汁 金時豆
3時	アイスクリーム 紅茶	メープルブチケーキ 紅茶	シュークリーム(いちご) 紅茶	クレープ(バニラ) ほうじ茶	レモンケーキ 紅茶	ぶどうゼリー 紅茶	焼きドーナツ(チョコ) 紅茶
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 カレーのタルタルソース焼き 白菜の煮浸し トマトスープ	枝豆ご飯 流し玉子焼き 厚揚げの煮合わせ 冬瓜のくずあんかけ 漬物	軟飯 さわらの磯辺揚げ もやしナムル チゲン菜のオイスターソース炒め 漬物	軟飯 さばの味噌煮 胡瓜のボン酢和え 豆腐のあんかけ	軟飯 治部煮 白菜の菜種和え けんちん汁	軟飯 八宝菜 中華風冷奴 春雨の酢の物
	18	19	20	21	22	23	24
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 チーズ	パン食 クリームチーズ バナナ	パン食 スクランブルエッグ 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 カレーのレモン蒸し 肉じゃが もやしのごま酢和え 漬物	軟飯 ビーフシチュー サラダ ヨーグルト のり佃煮	軟飯 魚の二色揚げ 胡瓜の酢の物 すまし汁 煮豆	軟飯 鯛の塩焼き 揚げ里芋の生醤油かけ ほうれん草の味噌和え 漬物	おにぎり 山かけそば 冬瓜と海老の煮物 フルーツ	軟飯 豚肉のオレンジ煮 里芋の味噌煮 すまし汁 煮豆	軟飯 鯛の煮付け 切り干し大根の煮物 スープ 漬物
3時	どら焼き(こしあん) ほうじ茶	リングドーナツ(プレーン) 紅茶	ミルクケーキ 紅茶	蒸しケーキ(紫芋) ほうじ茶	鯛饅頭(あんこ) ほうじ茶	メープルブチケーキ 紅茶	シュークリーム(バニラ) 紅茶
夕食	軟飯 鶏のから揚げ 冬瓜の含め煮 味噌汁	軟飯 鮭の塩焼き だし巻き卵 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 きんぴらごぼう 梅びしお	軟飯 野菜炒め もやしの酢の物 高野豆腐の炊き合わせ	軟飯 さわらのムニエル 菜の花の辛子和え 味噌汁 漬物	軟飯 天ぷら 冷奴 ほうれん草の和え物	軟飯 がんもどき しろ菜の海苔和え 茄子の味噌かけ
	25	26	27	28	29	30	31
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 玉子スープ 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 冬瓜そぼろ煮 すまし汁 フルーツ	軟飯 豚肉のチャップ煮 マカロニサラダ スープ 漬物	うなぎの炊き込みご飯 ずいきの味噌和え 野菜の炊き合わせ フルーツ 漬物	軟飯 牛肉のスタミナ焼き 冬瓜とカニのくず煮 小松菜のごま和え	軟飯 いわしの蒲焼 焼き豆腐の煮物 とろろ芋 フルーツ	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
3時	レモンケーキ 紅茶	ミルクケーキ 紅茶	焼きドーナツ(豆乳) 紅茶	バウムクーヘン(チョコ) 紅茶	どら焼き(カスタード) ほうじ茶	クレープ(バニラ) ほうじ茶	ドームケーキ(チョコ) ほうじ茶
夕食	軟飯 えび玉 焼き豆腐の煮物 大根サラダ	軟飯 鶏のカレー風味揚げ オクラの和え物 じゃが煮	軟飯 さつま揚げ ほうれん草の味噌和え すまし汁	軟飯 タンドリーチキン 焼き茄子 味噌汁	軟飯 さわらのおろし煮 中華風冷奴 味噌汁	軟飯 つくねの照り煮 トマトサラダ 味噌汁	軟飯 天津飯 チゲン菜の煮浸し すまし汁 フルーツ

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