

常食(天)

月間献立表

		7月1日(月)	7月2日(火)	7月3日(水)	7月4日(木)	7月5日(金)	7月6日(土)	
朝食		ご飯180g 味噌汁(ふ玉人オムレツ) かか和え のり佃煮 牛乳(200ml)	ご飯180g 味噌汁(チンゲン菜ケチャップ炒め) ささみサラダ ふりかけ/味ごま 牛乳(200ml)	ご飯180g 味噌汁(里芋ネギ) 茄子のそぼろ煮 お浸し のり佃煮 牛乳(200ml)	ご飯180g 味噌汁(豆腐鶏と里芋の煮物) 味噌のせキャベツ ふりかけ/味かつお 牛乳(200ml)	ご飯180g 味噌汁(アケ:ワカメ:白山菜の炒め煮) とろろ芋 味付けのり 牛乳(200ml)	ご飯180g 味噌汁(チンゲン菜めかぶの和え物) 高野豆腐の卵とじ 梅びしお 牛乳(200ml)	
昼食		ご飯130g 小盛り御飯 団子汁 団子汁の汁【別焼きなす 果物/パイナップル	ご飯180g ミートローフ ポテトサラダ コーンスープ 果物/バナナ	ご飯180g 鯖の塩焼 精進湯 白和え 天つゆ	ご飯180g 煮魚 かき揚げ 酢味噌和え 果物/キウイ50	ご飯180g 五目ご飯 焼魚:白身70 菜の花の辛子和え 茶わん蒸し 抹茶ババロア	ご飯180g 鶏のからあげ 中華風冷奴 さつま汁 果物/キウイ50	
夕食		ご飯180g 魚の甘酢からめ 揚大根のそぼろ煮 ごま浸し 果物/オレンジ60	ご飯180g 揚げ魚のおろし煮 切り昆布の炒め煮 酢味噌和え 果物/キウイ50	ご飯180g 豚肉みそ焼 じゃが芋の千切り炒め 海藻サラダ 果物/パイナップル	ご飯180g 鶏の照焼き*70 れんこん金平 ほうれん草シュウマイ ババロア/南瓜	ご飯180g 和風ハンバーグ 含め煮 のり和え 果物/パイナップル	ご飯180g 魚のピカタ からし和え 茄子の味噌炒め 果物/りんご	
		7月7日(日)	7月8日(月)	7月9日(火)	7月10日(水)	7月11日(木)	7月12日(金)	
朝食		ご飯180g 味噌汁(白菜ししゃも焼) スクランブルエッグ いりこみそ 牛乳(200ml)	ご飯180g 味噌汁(なすえび団子の煮物) 胡瓜の浅漬け 漬物 牛乳(200ml)	ご飯180g 味噌汁(キャベツニンジン) 南瓜と鶏の煮付け ブロッコリーサラダ のり佃煮 牛乳(200ml)	ご飯180g 味噌汁(白菜卵焼) 鶏とじゃがいもの煮物 ふりかけ/味かつお 牛乳(200ml)	ご飯180g 味噌汁(卵ぜんまい煮) おろし和え ふりかけ/瀬戸風味 牛乳(200ml)	ご飯180g 味噌汁(ふ玉人) フルーツ サラダ(キャベツ) ふりかけ/たまご 牛乳(200ml)	ご飯180g 味噌汁(なす炒り豆腐) 磯辺和/ハクサイ 梅びしお 牛乳(200ml)
昼食		ご飯130g 小盛りご飯 七夕そうめん 薬味 つゆ 揚げ春巻き	ご飯180g 魚の磯辺揚げ 五目炒め ごま和え 果物/キウイ50	ご飯180g 魚の幽庵焼 柳川風 なめ茸和え 果物/バナナ	ご飯180g 鯖の味噌煮 揚げなす 生酢(大根/人果物/オレンジ60)	ご飯180g チキンカレー 盛合せサラダ:プレスハム コーンスープ フルーツヨーグルト和	ご飯180g フワフワ卵のエビチリソース 中華風サラダ 水ぎょうざ 果物/パイナップル	ご飯130g 小盛りご飯 焼うどん/P0.5S1.5 大根ピピンハ風 果物/キウイ50
夕食		ご飯180g 魚の味噌マヨ焼 五目卵の花 もずく酢 チョコババロア	ご飯180g すき焼盛り 温泉卵 甘酢和え 果物/パイナップル	ご飯180g 鶏天*5 ふるふき大根 しめじのごま和え 果物/りんご	ご飯180g 豚肉と卵の炒め物 カレー五目ビーフン 冷奴 果物/パイナップル	ご飯180g 汐焼魚(60g)チウオ 肉かぼちゃ ほうれん草浸し 果物/りんご	ご飯180g 魚の木の芽焼 つきこんにゃくの照煮 涼拌茄子 いちごゼリー	ご飯180g 牛肉の野菜巻き 金山寺きゅうり 線ポテトのカレー炒め 果物/バナナ
		7月14日(日)	7月15日(月)	7月16日(火)	7月17日(水)	7月18日(木)	7月19日(金)	
朝食		ご飯180g 味噌汁(玉葱アケ) ささみと里芋の煮物 しめじのごま和え 漬物/高菜漬け 牛乳(200ml)	ご飯180g 味噌汁(麩オムレツ) 野菜炒め 梅干し 牛乳(200ml)	ご飯180g 味噌汁(豆腐切り昆布の炒め煮) 白菜の浅漬け ふりかけ/たまご 牛乳(200ml)	ご飯180g 味噌汁(里芋ネギ) 炒り煮/ヒジキ油揚 醤油和え 味付け海苔 牛乳(200ml)	ご飯180g 味噌汁(キャベツ:ニンジン) 鯖の塩焼 茄子の炒煮 ふりかけ/瀬戸風味 牛乳(200ml)	ご飯180g 味噌汁(豆腐ごま味噌煮) しらす和え ふりかけ/味かつお 牛乳(200ml)	ご飯180g 味噌汁(大根南瓜の煮物) しその実和え ふりかけ/味ごま 牛乳(200ml)
昼食		ご飯180g 鯖のカレーニエル お煮しめ ほうれん草スープ 果物/すいか	ご飯180g さわらの蒲焼 生酢(大根/人吸物(アヲ 青菜) プリン	ご飯130g 小盛り御飯 ちゃんぽん ちゃんぽん汁(別蒸しゆまい ラムゼリー	ご飯180g 豚肉のゴマダレかけ こんにゃくの照煮 からしマヨ和え やせうま	ご飯180g 鯖の西京焼 厚揚げのカレー炒め もずく酢 果物/オレンジ60	* ロールパン(1コ) ミートスパゲティ サラダ ポターージュ りんごジャム	ご飯180g チキン南蛮 山くらげの炒め煮 セロリサラダ 果物/すいか
夕食		ご飯180g 煮鶏 青菜の炒めもの ピーナツ豆腐/S0.3 ゼリー/ピーチ	ご飯180g 麻婆豆腐 モヤシとセロリの和え物 煮付の盛り合わせ 果物/パイナップル	ご飯180g 白身の味噌煮 胡瓜の酢の物 金平ごぼう 果物:りんご60	ご飯180g ふくさ焼 海老団子の煮物 拌三絲 果物/バナナ	ご飯180g 洋風ハンバーグ マカロニサラダ パンプキンスープ 果物/キウイ	ご飯180g わかさぎ天ぷら 煮付の盛合せ 長芋短冊の梅肉かけ ババロア	ご飯180g 魚の大和蒸し レバー炒め 中華卵スープ 漬物
		7月21日(日)	7月22日(月)	7月23日(火)	7月24日(水)	7月25日(木)	7月26日(金)	
朝食		ご飯180g 味噌汁(じゃが芋目玉焼) 切大根煮付(アケ人) ふりかけ/瀬戸風味 牛乳(200ml)	ご飯180g 味噌汁(大根 アケ) アスパラソテー じゃが芋のそぼろ煮 ふりかけ/うめ 牛乳(200ml)	ご飯180g 味噌汁(なす大根と里芋の煮物) 胡麻豆腐 のり佃煮 牛乳(200ml)	ご飯180g 味噌汁(畑菜アヲ) 大豆の五目煮 オクラのかか和え ふりかけ/味ごま 牛乳(200ml)	ご飯180g 味噌汁(じゃがいもたまね) 高野豆腐の煮物 磯辺和/ハクサイ ふりかけ/味かつお 牛乳(200ml)	ご飯180g 味噌汁(アヲサ玉ねぎ) 茄子のそぼろ煮 味噌のせキャベツ 味付けのり 牛乳(200ml)	ご飯180g 味噌汁(ふ玉ネギ人) ほうれん草お浸し 煮奴 ふりかけ/たまご 牛乳(200ml)
昼食		ご飯180g ぶりの照り焼 かき揚げ/タマハセ けんちん汁 果物/バナナ	ご飯180g ビーフシチュー グリーンサラダ スクランブルエッグ 果物/パイナップル	ご飯180g 魚の揚げ煮 ミートボールのコンソメ煮 ごま和え 果物/キウイ50	ご飯180g あなご丼 茄子と苦瓜の味噌炒め 清し汁 プリン	ご飯180g チキンチャップ マカロニサラダ 大根とゆ煮付 果物/パイナップル	ご飯180g 魚の梅風味焼き 炒り豚/ゴボ人コンイン 山芋サラダ 果物/バナナ	ご飯180g 豚肉のカレーいため 筑前煮 白菜の柚和え 果物/すいか
夕食		ご飯180g 豚肉の生姜焼 含め煮 大葉和え コーヒゼリー	ご飯180g 鯖の塩焼き* からし和え 切昆布煮付(丸天) ピーチゼリー	ご飯180g 鶏肉の味噌漬焼 がんも煮(盛合せ) 海藻とトマトのサラダ ぶどうゼリー	ご飯180g 鶏のからあげ シーザーサラダ ふるふき大根 水ようかん(漉し餡)	ご飯180g わかさぎの南蛮漬け かに風味サラダ 豚と里芋の煮付 青りんごゼリー	ご飯180g トンカツ ぜんまい煮付 大根ポン酢和え 果物/キウイ75	ご飯180g 汐焼魚(60g)チウオ ちくわの磯辺揚げ からし和え ババロア/ヨーグルト
		7月28日(日)	7月29日(月)	7月30日(火)	7月31日(水)			
朝食		ご飯180g 味噌汁(畑菜アヲ) 卵焼き 金平ごぼう ふりかけ/瀬戸風味 牛乳(200ml)	ご飯180g 味噌汁(麩) ごまドレ和え うの花 漬物 牛乳(200ml)	ご飯180g 味噌汁(白菜湯豆腐) のり和え ふりかけ/味かつお 牛乳(200ml)	ご飯180g 味噌汁(アケ:ワカメ) 鶏と里芋の煮物 しめじのごま和え 昆布佃煮 牛乳(200ml)			
昼食		ご飯180g さわらの葱味噌焼 酢の物 野菜ソテー(キャ豚人) 果物/キウイ50	ご飯180g 魚の香り蒸し 炒り煮/ヒジキ 梅肉和え 清し汁	ご飯180g ピラフ 盛合せサラダ:卵 コロケ スープ 果物/バナナ	ご飯180g クリームシチュー じゃこ炒め シーフードサラダ 果物/パイナップル			
夕食		ご飯180g チンジャオロース 蒸しゆまい 春雨スープ 杏仁豆腐	ご飯180g 鶏天*5 南瓜の煮付け 生酢(大根/人果物/すいか)	ご飯180g 牛肉の焼肉風 南瓜のマヨ和え コンヤクピリ辛炒煮 いちごゼリー	ご飯180g 魚の韓国風照焼 ビーフソテー 白和え(春人果物/りんご)			

材料の仕入れの都合により、献立の内容が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

天心堂 へつぎ病院