

7月の献立

	7月1日(土)	7月2日(日)	7月3日(月)	7月4日(火)	7月5日(水)	7月6日(木)	7月7日(金)
朝食	☆がんもの煮物 ご飯 味噌汁(麩) たまごふりかけ	☆オムレツ 鮭雑炊 味噌汁(玉ねぎ)	☆炒り豆腐 ご飯 味噌汁(麩) のり佃	☆煮奴 ご飯 味噌汁(麩) おかかふりかけ	☆大豆トマト煮 ご飯 味噌汁(麩) たいみそ	☆厚揚げの炒め物 ご飯 味噌汁(麩) たらこふりかけ	☆だし巻き卵 ご飯 味噌汁(麩) 梅びしお
昼食	赤飯 ほっけの塩焼き ほうれん草の和え物 味噌汁(豆腐) 白桃缶	ご飯 鯖のみりん醤油焼き 小松菜のお浸し 味噌汁(麩) パイン缶	ご飯 豚肉のおろし焼き アスパラの胡麻和え 味噌汁(わかめ) 白桃缶	ご飯 油淋鶏 チンゲン菜の中華炒め 中華スープ(白菜) ミックス缶	ご飯 豚肉の旨塩炒め さつまいもの甘煮 味噌汁(大根) 白桃缶	ご飯 牛肉の玉子とじ 小松菜とちくわの煮物 味噌汁(麩) ミックス缶	七夕そうめん 鱧の天ぷら ほうれん草の和え物 七夕ゼリー
夕食	ご飯 牛肉と大根の照り煮 五目煮豆 清汁(麩) 紀ノ川漬け	ご飯 エビフライ さつま揚げの煮物 味噌汁(麩) 柴漬け	ご飯 白身魚のねぎソース なすのひき肉炒め 味噌汁(麩) 高菜漬け	ご飯 千草焼き ほうれん草のサラダ 味噌汁(麩) 柴漬け	ご飯 白身魚の野菜ソースかけ 玉ねぎサラダ 味噌汁(えび団子) 高菜漬け	ご飯 蒸し鮭ホワイトソース グリーンサラダ コンソメスープ(玉ねぎ) 紀ノ川漬け	ご飯 蒸し鶏柚子あんかけ ポテトサラダ 味噌汁(麩) 高菜漬け
15時	抹茶ワッフル	ミニカスタードワッフル	ショコラフィナンシェ	黒糖饅頭	ミニマフィン	初雁	ベルギーワッフル
	コーヒーゼリー	ヨーグルトババロア	バニラババロア	抹茶ババロア	ヨーグルトババロア	チョコババロア	ピーチムース

🍷シナモン
誕生日ケーキ

🍷ミツバ・バジル
二色ゼリー

🍷ジャスミン・パセリ
七夕ゼリー

7月の献立

	7月8日(土)	7月9日(日)	7月10日(月)	7月11日(火)	7月12日(水)	7月13日(木)	7月14日(金)
朝食	☆がんもの煮物 ご飯 味噌汁(麩) たまごふりかけ	☆卵の花 五目雑炊 味噌汁(はんぺん)	☆炒り豆腐 ご飯 味噌汁(麩) たまごふりかけ	☆チリコンカーン ご飯 味噌汁(麩) 梅びしお	☆卵の花 ご飯 味噌汁(はんぺん) のり佃	☆スクランブルエッグ ご飯 味噌汁(麩) たまごふりかけ	☆だし巻き玉子 ご飯 味噌汁(麩) たらこふりかけ
昼食	ご飯 白身魚の黄身焼き 揚げ出し豆腐 味噌汁(麩) パン缶	ご飯 焼肉風 ひじきの煮物 味噌汁(麩) ミックス缶	ご飯 ポークチャップ キャベツのソテー コンソメスープ(しめじ) パン缶	ご飯 <small>鮭のムニエルタルタルソースかけ</small> トマトサラダ 味噌汁(大根) みかん缶	ご飯 <small>キャベツとハムのトマト煮</small> 大豆サラダ ヨーグルト(きなこ)	ご飯 <small>鶏肉のトマトソースかけ</small> ブロッコリーサラダ 味噌汁(麩) パン缶	枝豆ごはん 鯖の山椒煮 アスパラの胡麻和え 味噌汁(麩) みかん缶
夕食	ご飯 牛肉の旨煮 五目野菜煮 清汁(とろろ昆布) 刻みたくあん	ご飯 太刀魚の蒲焼き 野菜大豆煮 清汁(えのき) 紀ノ川漬け	ご飯 赤魚の煮付け がんもの煮物 味噌汁(なす) かっぱ漬け	ご飯 <small>豚肉と白菜のごまだれかけ</small> <small>チンゲン菜と揚げの煮物</small> 味噌汁(麩) 刻みたくあん	ご飯 ミートオムレツ <small>白菜と厚揚げの煮物</small> 味噌汁(えび団子) 柴漬け	ご飯 <small>鱈の野菜あんかけ</small> かぼちゃサラダ 味噌汁(玉ねぎ) かっぱ漬け	ご飯 鶏肉の治部煮 なすの揚げびたし 味噌汁(麩) しば漬け
15時	いちごミニマフィン	黒糖ケーキ	パンケーキメイプル	紅葉饅頭	バナナケーキ	鯛饅頭	チョコバウムクーヘン
	いちごババロア	青りんごゼリー	マロンババロア	プリン	青りんごゼリー	チョコババロア	抹茶ゼリー

🌸 ミント・アロエ
ゼリーケーキ

🌸 シナモン・セージ
わらびもち
🌸 ミツバ・バジル
ところてん

7月の献立

	7月15日(土)	7月16日(日)	7月17日(月)	7月18日(火)	7月19日(水)	7月20日(木)	7月21日(金)
朝食	☆ウインナーソーテー ご飯 味噌汁(豆腐) たまごふりかけ	☆だし巻き玉子 玉子雑炊 味噌汁(麩)	☆ハムエッグ ご飯 味噌汁(麩) たらこふりかけ	☆炒り豆腐 ご飯 味噌汁(麩) たまごふりかけ	☆大豆のトマト煮 ご飯 味噌汁(麩) たらこふりかけ	☆スクランブルエッグ ご飯 味噌汁(麩) たいみそ	☆あんかけ豆腐 ご飯 味噌汁(麩) たまごふりかけ
昼食	ご飯 鮭のマスタード焼き カリフラワーとツナのサラダ ミネストローネ ヨーグルト(きなこ)	ご飯 青椒肉絲 豆腐の中華煮 わかめスープ 黄桃缶	ご飯 鯖の味噌煮 人参きんぴら 清汁(麩) パイン缶	冷やし中華 春巻 枝豆ツナサラダ みかん缶 	ご飯 鯖の塩焼き 大豆煮豆 味噌汁(大根) 白桃缶	ご飯 チキン南蛮タルタルソース なべしぎ 味噌汁(えのき) 黄桃缶	ご飯 トマト煮込みハンバーグ ブロッコリーソーテー コンソメスープ(玉ねぎ) パイン缶 
夕食	ご飯 豚肉の生姜焼き 長芋ときゅうりの磯和え 味噌汁(揚げ) 紀ノ川漬け	ご飯 鮭の西京焼き 大根と油揚げの煮物 味噌汁(麩) 柴漬け	ご飯 鶏団子と野菜の煮物 チンゲン菜のお浸し 味噌汁(麩) 刻みたくあん	ご飯 太刀魚の香味焼き ブロッコリーのおかか炒め 味噌汁(麩) 紀ノ川漬け	ご飯 チャンプル オクラの和え物 味噌汁(麩) 刻みたくあん	ご飯 ほっけのカレー風味焼き いんげんの胡麻和え 味噌汁(玉ねぎ) かつぱ漬け	ご飯 カレーのおろし煮 肉みそ豆腐 味噌汁(麩) 刻みたくあん
15時	田舎饅頭 いちごババロア	ミニ野菜カステラ ピーチムース	どら焼き マロンババロア	ショコラミニマフィン バニラババロア	牛乳ケーキ いちごゼリー	紫芋饅頭 オレンジゼリー	フィナンシェ ヨーグルトババロア


 サフラン・タイム
ところてん





 ラベンダー・オリーブ
 かき氷



7月の献立



	7月22日(土)	7月23日(日)	7月24日(月)	7月25日(火)	7月26日(水)	7月27日(木)	7月28日(金)
朝食	☆厚揚げの炒め物 ご飯 味噌汁(えのき) かつおふりかけ	☆だし巻卵 ホタテ雑炊 味噌汁(麩)	☆チリコンカーン ご飯 味噌汁(麩) 梅びしお	☆卵の花 ご飯 味噌汁(麩) のり佃	☆煮奴 ご飯 味噌汁(麩) 梅びしお	☆あんかけ豆腐 ご飯 味噌汁(麩) のり佃	☆ウインナーソーテー ご飯 味噌汁(麩) かつおふりかけ
昼食	ご飯 牛肉の甘辛炒め もずく豆腐 わかめスープ 白桃缶	ご飯 鮭の幽庵焼き ほうれん草の胡麻和え 味噌汁(エノキ) ミックス缶	ご飯 鶏肉のもろみ焼き ピーマンの甘辛炒め煮 味噌汁(麩) 黄桃缶	ご飯 きのこ麻婆豆腐 ブロッコリーの中華炒め 中華コーンスープ みかん缶	ご飯 松花堂 弁当 鮭の塩焼き 天ぷら/菊菜のぬた和え 赤だし(なめこ) 抹茶ゼリー	ガパオライス 春雨サラダ コンソメスープ バナナのココナッツミルクかけ 	ご飯 豚肉のトマト煮 白菜のコンソメ煮 味噌汁(麩) ヨーグルト(きなこ)
夕食	ご飯 赤魚のおろし煮 小松菜の煮物 味噌汁(麩) 紀ノ川漬け	ご飯 豚みそ炒め オクラの辛子和え 清汁(麩) 柴漬け	ご飯 鯖の煮付け キャベツの生姜和え 味噌汁(麩) 紀ノ川漬け	ご飯 鯖のみぞれ煮 チンゲン菜のわさび和え 清汁(麩) かつぱ漬け	ご飯 牛肉のオイスターソース炒め ほうれん草の磯和え 清汁(麩) きざみたくあん	ご飯 カレーの梅煮 アスパラとウインナーのソーテー 清汁(麩) 高菜漬け	ご飯 鱈の煮付け ひじきの煮物 清汁(えのき) 紀ノ川漬け
15時	はちみつケーキ 抹茶ババロア	バウムクーヘン プリン	ドーナツ 抹茶ゼリー	バナナカステラ マロンババロア	カステラ コーヒーゼリー	カスタードケーキ パインムース	お菓子盛り合わせ ぶどうゼリー

 サフラン・タイム
 あんみつ
 ジャスミン・パセリ
 チョコパイ
 アロエ
 誕生日ケーキ
 シナモン・セージ
 フルーチェ

7月の献立

	7月29日(土)	7月30日(日)	7月31日(月)				
朝食	☆あんかけ豆腐 ご飯 味噌汁(麩) かつおふりかけ	☆卵の花 しらす雑炊 味噌汁(麩)	☆厚揚げの炒め物 ご飯 味噌汁(麩) 梅びしお				
昼食	ご飯 鮭の南蛮漬け チンゲン菜の炒め煮 味噌汁(しめじ) 白桃缶	ご飯 すき焼き風 なすと厚揚げの煮物 味噌汁(麩) みかん缶	うなぎ丼 夏野菜の麺つゆ漬け きゅうりと湯葉の酢の物 清汁(みょうが)/奈良漬 メロンムース				
夕食	ご飯 豚肉と大根の煮物 ほうれん草のかつお和え 味噌汁(麩) 柴漬け	ご飯 赤魚の味噌漬け焼き さつまいものレモン煮 味噌汁(玉ねぎ) 紀ノ川漬け	ご飯 鶏肉のごまだれ焼き ひじきサラダ 味噌汁(麩) 刻みたくあん				
15時	抹茶饅頭	栗饅頭	塩饅頭				
	いちごムース	チョコババロア	水ようかん				