



7月 献立一覧表

2024年7月 [高山ちどり]

	1(月)	2(火)	3(水)	4(月)	5(月)	6(土)	7(日)
朝食	◎和定食 ごはん ふりかけ 鮭 ウインナーの炒め物 ヨーグルト うずまき麩のみそ汁	◎洋定食 食パン・ジャム インゲンのソテー マカロニサラダ みかん缶(1) 牛乳	◎和定食 ごはん のり佃煮 野菜炒め ヨーグルト もやしのみそ汁	◎洋定食 イエローロール 大豆のカレーコンソメ煮 ブロッコリーサラダ パイン缶 牛乳	◎和定食 ごはん ふりかけ たまご ポテトソテー ヨーグルト オクラのみそ汁	◎和定食 青菜粥 がんもの煮物 牛乳	◎洋定食 黒糖食パン 野菜の中華煮 人参サラダ マンゴー缶 牛乳
昼食	◎お一日 赤飯 鶏肉と野菜の炒め物 ☆茶碗蒸し ほうれん草の酢味噌和え そうめんのすまし汁	ごはん さわらの蒲焼き ゴーヤとハムの炒め物 ポテトサラダ 冬瓜のすまし汁	◎Aメニュー 千草焼き ◎Bメニュー あじのピーナッツ焼き ◎共通料理◎ ごはん 野菜つみれの煮物 オクラの塩昆布和え 大根のすまし汁	ごはん 鶏肉の柚子胡椒焼き インゲンの香味炒め ごぼうサラダ 玉ねぎのみそ汁	ごはん たらの煮付け 茄子の田楽 もやしの塩ナムル 花麩のすまし汁	◎七夕 カップ寿司 七夕そうめん ピーマンとじゃこの炒め物 レモン風味サラダ	ごはん 肉団子のトマト煮 小松菜のソテー 大根サラダ コンソメスープ
中間食	オレンジゼリー	巻きどら焼き(抹茶)	やわらかおかき(砂糖醤油)	◎手作りおやつ チョコレートババロア	国産やさいゼリー	笹まんじゅう	ふんわりたい焼き こしあん
夕食	ごはん 揚げ魚の南蛮漬け 金平ごぼう チンゲン菜のワサビ和え 豆腐のみそ汁	ごはん 蒸し鶏の胡麻ポン酢 うまい菜の煮浸し パプリカサラダ わかめのみそ汁	ごはん 豆腐とひき肉の中華煮 春巻き 胡瓜のナムル 中華スープ	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き ☆かぼちゃのいとこ煮 しろ菜のごま酢和え かき玉汁	ごはん 揚げ鶏のネギソース 豆腐ステーキ えのきのみそ汁	ごはん 鶏肉の照り焼き 高野豆腐の含め煮 ひじきと水菜の胡麻ドレ和え 渦巻き麩のみそ汁	ごはん さばの塩焼き 玉子焼き(野菜) 白菜の生姜醤油和え 里芋のみそ汁



7月 献立一覧表

2024年7月 [高山ちどり]

	8(月)	9(火)	10(水)	11(水)	12(金)	13(土)	14(日)
朝食	◎和定食 ごはん たいみそ ほうれん草の炒り煮 ヨーグルト 麩のみそ汁	◎洋定食 レーズンドッグ ポイルウイナー オニオンサラダ 黄桃缶 牛乳	◎和定食 ごはん ふりかけ 鮭 ピーマンの炒め物 ヨーグルト 大根のみそ汁	◎洋定食 食パン・マーガリン ポトフ風 ポテトサラダ みかん缶(1) 牛乳	◎和定食 ごはん 梅びしお 野菜の中華炒め ヨーグルト もやしのみそ汁	◎和定食 五目雑炊 白菜の煮浸し 牛乳	◎洋定食 ロールパン スクランブルエッグ オニオンサラダ パイン缶 牛乳
昼食	ごはん さわらの山椒焼き かき揚げ キャバツのゆかり和え かまぼこのすまし汁	ごはん 肉味噌豆腐 さつま芋の甘煮 春雨の酢の物 ごぼうのみそ汁	◎郷土料理(沖縄県) ★ツナと高菜の沖縄油ソーメン ★ゴーヤチャンプルー ★にんじんしりしり マンゴー缶	カツ丼 しろ菜の煮浸し レンコンサラダ わかめのすまし汁	◎Aメニュー さばの味噌煮 ◎Bメニュー 豚肉と温野菜のポン酢がけ ◎共通料理◎ ごはん 茄子のそぼろ炒め 小松菜の和え物 大根のすまし汁	ごはん ハンバーグ(醤油マスタードソース) ひじきの炒め煮 スナックエンドウのドレッシング和え 大根のすまし汁	ごはん 白身魚の焼き浸し がんもの含め煮 さつま芋サラダ 渦巻き麩のみそ汁
中間食	おかしなバナナ	国産やさいぜりー	◎郷土料理(手作りおやつ) ★サターアングギー	パンケーキ(メープル)	ふんわりたい焼き カスタード	しっとり饅頭(抹茶)	やわらかおかき(うす塩)
夕食	ごはん 豚肉の卵とじ チンゲン菜のオイスター炒め マカロニサラダ わかめのみそ汁	ごはん 白身魚の香草パン粉焼き かぼちゃのクリーム煮 オクラのドレッシング和え コンソメスープ	ごはん カニ玉 あんかけ シューマイ 中華スープ	ごはん カレイの塩麴焼き 和風スパゲティー いんげんのおかか和え 花麩のみそ汁	ごはん 鶏肉のソテー(ステーキソース) ほうれん草の炒め物 カリフラワーのマリネ コンソメスープ	ごはん マグロカツ&コロケツ 竹輪の甘辛炒め 具沢山汁	ごはん 鶏肉と大根のオイスター煮込み もやしの香味炒め そら豆の白和え たけのこのすまし汁



7月 献立一覧表

2024年7月 [高山ちどり]

	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)	21(日)
朝食	◎和定食 ごはん ふりかけ たまご 小松菜のそぼろ炒め煮 ヨーグルト 大根のみそ汁	◎洋定食 黒糖食パン スナックエンドウのソテー トマトペンネサラダ マンゴー缶 牛乳	◎和定食 ごはん のり佃煮 ウインナーの炒め物 ヨーグルト わかめのみそ汁	◎洋定食 レーズンドッグ 白菜のコンソメ煮 パプリカサラダ 黄桃缶 牛乳	◎和定食 ごはん ふりかけ 鮭 ゴーヤのマスタード炒め ヨーグルト じゃがいものみそ汁	◎和定食 卵粥 がんもの煮物 牛乳	◎洋定食 食パン・ジャム 小松菜のソテー ポテトサラダ みかん缶(1) 牛乳
昼食	◎いいご飯・季節のお料理 新生姜ご飯 あじの竜田揚げ 香味ソース 麻婆茄子 とうもろこし豆腐 なめこのみぞれ汁	◎Aメニュー 鶏肉の塩だれ炒め ◎Bメニュー たらの和風あんかけ ◎共通料理◎ ごはん 大豆の煮物 からし菜のドレッシング 和え 里芋のみそ汁	カレーライス(ポーク) らっきょ・福神漬け コーンサラダ バナナ(1)	◎Aメニュー ごはん タンドリーチキン ◎面前提供:別館 オムライス ◎共通料理◎ さつま芋のレモン煮 ブロッコリーサラダ コンソメスープ	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 炒り豆腐 冬瓜の冷やし鉢 そうめんのすまし汁	ごはん 鶏肉のおろし煮 ゴーヤチャンプル オクラのドレッシング 和え 花麩のすまし汁	ごはん あじの西京焼き じゃが芋のカレー風味炒め 白菜の梅和え かまぼこのすまし汁
中間食	◎季節の和菓子 上生 紫陽花	プリン	ミニエクレア(いちご)	国産やさいゼリー	巻きどら焼き(ずんだあん)	◎手作りおやつ 水ようかん(こしあん)	りんごゼリー
夕食	ごはん 豚肉とごぼうの山椒煮 じゃが芋のバター醤油炒め しろ菜のごま和え あげのみそ汁	ごはん お好み焼き(海老) ブロッコリーのとろみ煮 冬瓜のすまし汁	ごはん カレイの煮付け 切干大根の炒め煮 インゲンのピーナツ和え 豆腐のみそ汁	ごはん さわらの酒蒸し 金平ごぼう 胡瓜の塩昆布和え 麩のみそ汁	ごはん ほきのムニエル ほうれん草のソテー 大根のマリネ コンソメスープ	ごはん さばのしょうゆ麩焼き 炒めビーフン キャベツのレモン風味和え もやしのみそ汁	ごはん 春雨と豚肉の炒め物(チアチア風) 麩の卵とじ ひじきの和風サラダ しろ菜のみそ汁



7月 献立一覧表

2024年7月 [高山ちどり]

	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)	28(日)
朝食	◎和定食 ごはん たいみそ イカ団子の煮物 ヨーグルト もやしのみそ汁	◎洋定食 イエローロール ポイルウイナー スパゲティサラダ パイン缶 牛乳	◎和定食 ごはん ふりかけ たまご スナックエンドウの卵炒め ヨーグルト 大根のみそ汁	◎洋定食 黒糖食パン 野菜のポトフ風 カリフラワーのサラダ マンゴー缶 牛乳	◎和定食 ごはん のり佃煮 冬瓜とがんもの中華煮 ヨーグルト 麩のみそ汁	◎和定食 味噌雑炊 チンゲン菜の炒め物 牛乳	◎洋定食 レーズンドッグ ウイナーソーテー マカロニサラダ 黄桃缶 牛乳
昼食	ごはん 麻婆豆腐 海老シューマイ チンゲン菜の和え物 中華スープ	ごはん 鶏の唐揚げ ほうれん草の炒め物 すいか(1) わかめのすまし汁	◎土用の丑の日 うな丼 高野豆腐の含め煮 胡瓜の浅漬け 赤出汁	◎Aメニュー メンチカツ&エビフライ ◎Bメニュー さわらの照り焼き ◎共通料理◎ ごはん うまい菜の煮浸し ごぼうサラダ えのきのみそ汁	ごはん 白身魚の香味焼き 茄子のみそ炒め インゲンのワサビ和え とろろ昆布のすまし汁	ごはん ふくさ卵 和風ジャーマンポテト 人参の青のりサラダ 花麩のすまし汁	ごはん たらのムニエルカレー風味 クリームコロッケ コールスローサラダ たまごスープ
中間食	パンケーキ(黒蜜きなこ)	ふんわりたい焼き こしあん	国産やさいぜりー	ミニエクレア	◎清涼茶会 上生 朝顔 カルピスゼリー	おかしなバナナ	しっとり饅頭(小麦)
夕食	ごはん たらの煮付け インゲンの炒め物 大根の柚子和え あさりのみそ汁	ごはん カレイの梅香焼き 冬瓜の銀あん もやしナムル 里芋のみそ汁	ごはん 豚肉の五目炒め ひじきの炒め煮 ブロッコリーのごま和え そうめんのすまし汁	ごはん 筑前煮 ゴーヤとベーコンの炒め物 冷奴 水菜のすまし汁	ごはん 豚しゃぶ(冷) 明太スパソテー ほうれん草のマヨネーズ和え かぼちゃのみそ汁	ごはん 鶏肉の山椒焼き もやし炒め ピーマンの和え物 わかめのみそ汁	ごはん ハンバーグ(ステーキス) 切干大根の炒め煮 しろ菜の和え物 玉ねぎのみそ汁



7月 献立一覧表

2024年7月 [高山ちどり]

	29(月)	30(火)	31(水)				
朝食	<p>◎和定食</p> <p>ごはん ふりかけ 鮭 からし菜のそぼろ炒め ヨーグルト じゃがいものみそ汁</p>	<p>◎洋定食</p> <p>食パン・ジャム カリフラワーのコンソメ煮 野菜のマリネ みかん缶(1) 牛乳</p>	<p>◎和定食</p> <p>ごはん のり佃煮 スナックエンドウの炒め物 ヨーグルト もやしのみそ汁</p>				
昼食	<p>◎Aメニュー</p> <p>蒸し鶏のバンバンジーソース</p> <p>◎Bメニュー</p> <p>エビのマヨネーズ和え</p> <p>◎共通料理◎</p> <p>ごはん 厚揚げの中華炒め 春雨の和え物 わかめの中華スープ</p>	<p>ごはん 鮭のバター醤油焼き 野菜つみれの煮物 なます ほうれん草のみそ汁</p>	<p>ごはん 豚肉のハニーマスタード炒め 大豆の煮物 しろ菜のピーナツ和え かまぼこのすまし汁</p>				
中間食	<p>ふんわりたい焼き カスタード</p>	<p>やわらかおかき(コンポ ターजू)</p>	<p>◎手作りおやつ</p> <p>抹茶ババロア</p>				
夕食	<p>ごはん さばの焼き浸し レンコンの金平 小松菜の辛子和え えのきのみそ汁</p>	<p>ごはん 鶏肉のくわ焼き 豆腐田楽 チンゲン菜の塩昆布和え あさりのすまし汁</p>	<p>ごはん カレイの生姜煮 ひじきの炒め煮 ポテトサラダ ごぼうのみそ汁</p>				