

## 献立表

現場：あんきの家 細畑  
献立種類：常食（個別献立 / A / B）  
期間：2024/7/1～2024/7/31

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
朝食		ご飯 味噌汁 大根旨煮 のり佃煮 牛乳	ご飯 味噌汁 細切り昆布煮 ねり梅 牛乳	ロールパン 野菜スープ キャベツソテー いちごジャム 牛乳	ご飯 味噌汁 切干大根の煮付け ふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げの煮物 鯛みそ 牛乳	ご飯 味噌汁 ちくわきんばらのり佃煮 牛乳
昼食		ご飯 味噌汁 ほうれん草のキッシュ オクラおかか和え りんご	ご飯 味噌汁 鮭の幽庵焼き 高野豆腐の煮物 オレンジ	ご飯 味噌汁 筑前煮 ピーマンのじゃこ炒め バナナ	ご飯 味噌汁 肉じゃが ほうれん草炒め キウイフルーツ	ひじきごはん 茶碗蒸し 白身魚フライ キャベツおかか和え 洋なし	ご飯 味噌汁 鶏肉くわ焼き 厚揚げと青菜の煮物 オレンジ
夕食		ご飯 味噌汁 鶏肉のクリーム煮 ビーフソテー 温野菜のサラダ たい焼き	ご飯 コンソメスープ ハンバーグ きのこソテー マカロニサラダ	わかめご飯 味噌汁 タラのマヨネーズ焼き 白菜の煮浸し ブロッコリーの胡麻和え	ご飯 中華スープ 八宝菜 かぼちゃの煮物 春雨サラダ	ご飯 わかめスープ 豚キムチ 大根の煮物 バナナ	ご飯 コンソメスープ 魚の香草パン粉焼き ぜんまい炒め煮 まのこ小松菜のサラダ
	7	8	9	10	11	12	13
朝食		ご飯 味噌汁 しらす炒め ねり梅 牛乳	ご飯 味噌汁 煮奴 鯛みそ 牛乳	ロールパン コンソメスープ ほうれん草ソテー チョコレートクリーム 牛乳	ご飯 味噌汁 白菜と鮭の煮浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 のり佃煮 牛乳	ご飯 味噌汁 チンゲン菜の煮浸し ふりかけ 牛乳
昼食		セタそうめん ポテトコロッケ ブロッコリーごま和え フルーツカクテル	ご飯 味噌汁 ブリの照り焼き チンゲン菜とちくわの炒め煮 キウイフルーツ	ご飯 中華スープ 豚肉と野菜の中華煮 ブロッコリーのピーナッツ和え バナナ	ご飯 すまし汁 えび団子煮 インゲンの生薬醤油和え バナナ	ご飯 味噌汁 アジの南蛮漬 金平ポテト キウイフルーツ	ご飯 味噌汁 鶏肉と大根の旨煮 ブロッコリーのサラダ キウイフルーツ
夕食		ご飯 すまし汁 豚肉とキャベツのみそ炒め なすの煮物 バナナ	ご飯 味噌汁 肉団子煮 きんぴらごぼう もずく酢	ご飯 すまし汁 カレイの煮付け 厚揚げの味噌炒め キャベツの塩昆布和え	ご飯 すまし汁 サバの煮付け 肉味噌ケチャップ煮 ひじきの炒め物 オレンジ	ご飯 すまし汁 肉味噌豆腐 ひじきの煮物 小松菜ごま和え	ご飯 味噌汁 豚しょうが焼き 冬瓜水晶煮 菜の花のかし和え
	セタゼリー	カップケーキ	カステラ	ヨーヒーゼリー	ミニあんぱん	アイスクリーム	シュークリーム
	14	15	16	17	18	19	20
朝食		ご飯 味噌汁 生麩のうま煮 ねり梅 牛乳	ご飯 味噌汁 里いもの煮物 ふりかけ 牛乳	ロールパン 野菜スープ スクランブルエッグ りんごジャム 牛乳	ご飯 味噌汁 高野豆腐含め煮 りんご 牛乳	ご飯 味噌汁 竹輪の煮物 鯛みそ 牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げの煮物 ふりかけ 牛乳
昼食		ご飯 味噌汁 カニ玉 じゃが芋の煮物 バナナ	ご飯 味噌汁 ポークビーンズ 大根サラダ オレンジ	焼きそば 味噌汁 揚げ出し豆腐 ほうれん草のごま和え マンゴー	ご飯 味噌汁 揚げ出し豆腐 なすそぼろ煮 りんご	炊き込みごはん 茶碗蒸し かつおの西京焼き がんもの煮物 ほうれん草なめたけ和え オレンジ	ご飯 味噌汁 鶏照り焼き 里芋の煮物 バナナ
夕食		ご飯 味噌汁 白菜とエビの中華煮 さつまいも甘煮 マカロニサラダ まんじゅう	ご飯 すまし汁 アジごま味噌焼き カリフラワーのツナ煮 小松菜ともやしのナムル フルーチェ	ご飯 味噌汁 豚吉野煮 ピーマンのじゃこ炒め バナナ	ご飯 すまし汁 サバの味噌煮 きのこ菜の花の炒め物 花野菜のサラダ	ご飯 味噌汁 肉団子の酢豚風 かぼちゃのいとこ煮 春雨サラダ	ご飯 味噌汁 他人煮 白菜の煮浸し オクラおろし和え
	21	22	23	24	25	26	27
朝食		ご飯 味噌汁 白はんぺんの煮物 のり佃煮 牛乳	ご飯 味噌汁 細切り昆布煮 ねり梅 牛乳	ロールパン ミネストローネ ウインナー炒め ピーナッツクリーム 牛乳	ご飯 味噌汁 さつまいもの煮物 鯛みそ 牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げと青菜の煮物 ふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 白菜の煮浸し のり佃煮 牛乳
昼食		ご飯 すまし汁 味噌かつ キャベツおかか和え オレンジ	ご飯 味噌汁 肉豆腐 インゲンの生薬醤油和え キウイフルーツ	うなぎ丼 すまし汁 いんげんごま和え 洋なし	ご飯 味噌汁 鶏肉白菜炒め煮 なすの煮物 オレンジ	ご飯 すまし汁 サバのみぞれ煮 雷こんにゃく りんご	ハヤシライス コールスローサラダ ジョア フルーツカクテル
夕食		ご飯 味噌汁 炒り鶏 切干大根の煮付け ほうれん草のお浸し	菜飯 味噌汁 魚の磯辺焼き 大根の煮物 ブロッコリーのサラダ	ご飯 味噌汁 豚肉トマト煮 ジャーマンポテト 菜の花の辛子和え	ご飯 味噌汁 タラの煮付け 山菜スパ バナナ	ご飯 中華スープ ミートローフ ほうれん草ソテー カリフラワーの胡麻和え	ご飯 中華スープ あんかけ豆腐 かぼちゃそぼろ煮 オレンジ
	バームクーヘン	ももゼリー	水ようかん	アイスクリーム	ヨーヒーゼリー	スイスロール	ココアムース
	28	29	30	31			
朝食		ご飯 味噌汁 細切り昆布煮 鯛みそ 牛乳	ご飯 味噌汁 チンゲン菜炒め煮 ねり梅 牛乳	ロールパン コンソメスープ マカロニサラダ* いちごジャム 牛乳			
昼食		ご飯 コンソメスープ アロホのキッシュ 畑菜の生薬炒め キウイフルーツ	ご飯 味噌汁 魚のタルタル焼きor鶏肉のタルタル焼き 里芋の煮物 バナナ	ご飯 コンソメスープ 豚のマスタード炒め カリフラワーのスープ煮 オレンジ			
夕食		ご飯 すまし汁 赤魚野菜あんかけ 生揚げの高菜炒め いんげんごま和え もみじまんじゅう	ご飯 すまし汁 豚肉と野菜の味噌煮 じゃが芋きんぴら まめサラダ ドーナツ	ご飯 味噌汁 卵の袋煮 焼きビーフン もやしのごま和え フルーチェ	ご飯 味噌汁 マスのちゃんちゃん焼き風 さつまいも甘煮 大根の酢の物 カステラ		