

## 2015年7月の献立表

デイサービスきずな

| 日  | 月   | 火  | 水  | 木   | 金  | 土                                   |
|----|---|--|--|---|--|-------------------------------------|
|    |   |  | 1  | 2   | 3  | 4                                   |
|    |   |  | 魚のおろし煮<br>きのこソテー<br>ごま和え<br>汁物<br>ご飯           | 大豆と鶏ミンチの<br>カレーライス<br>野菜サラダ<br>ヨーグルト          | 豆腐ステーキ<br>マカロニサラダ<br>ゴボウのおかか煮<br>汁物<br>ご飯        | お楽しみに…                              |
| 5  | 6   | 7  | 8  | 9   | 10   | 11                                  |
|    | 鶏肉のさっぱり煮<br>野菜炒め<br>茄子の水晶煮<br>汁物<br>ご飯          | 回鍋肉<br>長芋と高野豆腐の<br>含め煮<br>七夕そうめん汁<br>豆ご飯 | 豆腐炒め<br>南瓜の煮物<br>梅肉和え<br>汁物<br>ご飯              | 鶏肉の照り焼き<br>春雨サラダ<br>大根の煮物<br>汁物<br>ご飯         | 鯖のトマト煮<br>茄子のそぼろ煮<br>磯和え<br>汁物<br>ご飯             | 肉詰めピーマン<br>五目豆<br>からし和え<br>汁物<br>ご飯 |
| 12 | 13  | 14                                       | 15   | 16  | 17   | 18                                  |
|    | 鮭のホイル焼き<br>ひじきの卵とじ<br>ごま和え<br>汁物<br>ご飯          | 揚げ出し豆腐<br>冬瓜の煮物<br>酢の物<br>汁物<br>ご飯       | チキンチャップ<br>じゃが芋のツナ煮<br>ドレッシング和え<br>汁物<br>ご飯    | ポークピカタ<br>切り干し大根の煮物<br>おかか和え<br>汁物<br>ご飯      | 鶏肉つくね風<br>さつま芋とりんごの<br>甘煮<br>マヨネーズ和え<br>汁物<br>ご飯 | 豆腐田楽<br>スパゲティサラダ<br>煮浸し<br>汁物<br>ご飯 |
| 19 | 20  | 21                                       | 22   | 23  | 24   | 25                                  |
|    | 豚肉の<br>しゃぶしゃぶサラダ<br>大根ステーキ<br>わさび和え<br>汁物<br>ご飯 | 魚の柚焼き<br>ポテトサラダ<br>青菜ソテー<br>汁物<br>ご飯     | 肉団子の<br>コーンクリーム煮<br>トマトサラダ<br>蒸し茄子<br>汁物<br>ご飯 | 野菜と厚揚げのソ<br>テー<br>五目煮<br>長芋の麺つゆ和え<br>汁物<br>ご飯 | 味噌カツ<br>南瓜の煮物<br>ゆかり和え<br>汁物<br>ご飯               | 煮魚<br>ジャーマンポテト<br>塩昆布和え<br>汁物<br>ご飯 |
| 26 | 27  | 28                                       | 28   | 30  | 31   |                                     |
|    | 豆腐のハンバーグ<br>南瓜のサラダ<br>おくら和え<br>汁物<br>ご飯         | 牛肉と卵の炒め<br>大根の煮物<br>中華和え<br>汁物<br>ご飯     | 豚肉のマスタード焼<br>き<br>筑前煮風<br>磯和え<br>汁物<br>ご飯      | 魚の南蛮漬け<br>茄子の味噌煮<br>ごま和え<br>汁物<br>ご飯          | タンドリーチキン<br>金平ごぼう<br>ドレッシングかけ<br>汁物<br>ご飯        |                                     |

\* 食材調達等の関係で、献立が変更になる場合があります。