

# 暖暖の里 7月献立表

(株)ミツイ フードサービス部



7月1日(土)	7月2日(日)
豚肉と豆腐の旨煮 胡瓜の醤油漬け ぶりかけ ご飯 味噌汁 乳酸飲料	目玉焼き ウイナー- あみ佃煮 ご飯 味噌汁 ヨーグルト
鯖の唐揚げタルタルソース さつまいもの甘露煮 もやし中華サラダ ご飯 味噌汁 デザート	焼餃子 小松菜のお浸し 五目ご飯 豚汁 フルーチェ
鶏肉の黒酢炒め 揚げ茄子の生姜醤油かけ 人参きんぴら ご飯 清まし汁 デザート	メバルの塩焼き 豚バラと筍のオムレツ炒め わかめサラダ 赤かぶ漬け ご飯 味噌汁

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)	7月8日(土)	7月9日(日)
竹輪と里芋の煮物 海苔佃煮 梅干し ご飯 味噌汁 乳酸飲料	ウイナーソーテー 納豆 青胡瓜漬け ご飯 味噌汁 ヨーグルト	あさりと切干の煮物 味付け海苔 胡瓜の生姜漬 ご飯 味噌汁 乳酸飲料	ほうれん草とツナ炒め 昆布佃煮 卵焼き ご飯 味噌汁 ヨーグルト	焼きさつま揚げ 納豆 梅干し ご飯 味噌汁 乳酸飲料	ミニオムレツ ブロッコリーお浸し あみ佃煮 ご飯 味噌汁 ヨーグルト	豚バラと糸こんにの煮物 ぶりかけ 赤胡瓜漬け ご飯 味噌汁 乳酸飲料
蒸し鱈のおろしポン酢 がんもの煮物 ポテトサラダ ご飯 味噌汁 デザート	チキンのトマト煮 ほうれん草のお浸し コーンサラダ ご飯 清まし汁 デザート	鮭の南蛮漬け さつまいもの甘辛煮 トマトサラダ ご飯 味噌汁 デザート	メンチカツ なめこおろし マカロニサラダ ゆかりご飯 清まし汁 デザート	☆七夕特別メニュー☆ 薬味そうめん 海苔巻き 海老天ぶら ほうれん草とI片のお浸し デザート	鶏のごま照焼き丼 揚げ茄子のおろし煮 紅白なます 清まし汁 デザート	助六寿司 ミニ冷やし花蕎麦 しば漬け 洋梨のコンポート
カツ煮 じゃが芋ともやし味噌炒め 金時豆 ご飯 清まし汁 デザート	白身魚のフリッター 豚肉と舞茸の甘辛炒め 卵豆腐 野菜漬け ご飯 味噌汁	豚の角煮 白菜と薩摩揚げの煮浸し ブロッコリーのかかあん ご飯 清まし汁 デザート	秋刀魚の生姜煮 筍と豚肉の炊き合わせ 青菜のピ-ナップ和え しば漬け ご飯 味噌汁	肉じゃが ゆで卵のフリ-スかけ 広島菜漬 ご飯 清まし汁 デザート	メカジキのカレームニエル きんぴらごぼう 蒸し鶏とセロリのサラダ 刻み大根漬け ご飯 味噌汁	和風おろしハンバーグ 里芋の煮物 オクラ納豆 ご飯 清まし汁 デザート
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)	7月15日(土)	7月16日(日)
ハムソーテー スクランブルエッグ パン ジャム 野菜スープ 牛乳	はんぺんの卵とじ 海苔佃煮 青胡瓜漬け ご飯 味噌汁 ヨーグルト	玉ねぎとブロッコリーの煮物 しらすおろし 梅干し ご飯 味噌汁 乳酸飲料	大根そぼろ煮 ぶりかけ 笹かまの山葵醤油和え ご飯 味噌汁 ヨーグルト	がんもの含め煮 納豆 赤胡瓜漬け ご飯 味噌汁 乳酸飲料	もよしの肉味噌和え 高菜ちりめん 梅干し ご飯 味噌汁 ヨーグルト	目玉焼き なめ茸 青胡瓜漬け ご飯 味噌汁 乳酸飲料
豚のコーンクリーム煮 高野豆腐の煮物 トマトのポン酢かけ ご飯 清まし汁 デザート	鮭のマヨネーズ焼き 南瓜の煮物 ひじきの白和え ご飯 味噌汁 デザート	ポークカレー ビーンズサラダ 人参ポタージュ ラッシー	秋刀魚のトマト煮 小松菜とアリの煮浸し ブロッコリーとピーナップのサラダ ご飯 味噌汁 デザート	チキンのチリソース煮 薩摩揚げの煮物 トマトのタルタルサラダ ご飯 清まし汁 デザート	ホッケの野菜あんかけ ごぼうの味噌煮 切干の酢の物 ご飯 清まし汁 デザート	ビビンバ丼 赤かぶ漬け かき玉汁 フルーツあんみつ
赤魚煮付 カリフラワーのペパロン風 蒸し餃子 広島菜漬 ご飯 味噌汁	スコッチエッグ 金時豆 青菜の生姜醤油 ご飯 清まし汁 デザート	カレイの唐揚げ 里芋と薩摩揚げの煮物 ほうれん草のお浸し ご飯 味噌汁 デザート	チーズメンチ キャベツとハムのサラダ うぐいす豆 ご飯 清まし汁 デザート	メヌケの煮付 焼売 ブロッコリーのお浸し 胡瓜の醤油漬け ご飯 味噌汁	豚肉と卵の炒め物 里芋の煮物 小松菜のジャマ和え ご飯 清まし汁 デザート	鱈のムニエル 茄子のミートソース和え ほうれん草の紅生姜和え 大根と紫蘇の実漬け ご飯 味噌汁
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)	7月22日(土)	7月23日(日)
リーゼットの葱醤油炒め 卵焼き あみ佃煮 ご飯 味噌汁 ヨーグルト	厚揚げのおろし煮 納豆 桜漬 ご飯 味噌汁 乳酸飲料	いんげんと油麩の煮物 ポイルトウナー 刻み大根漬 ご飯 味噌汁 ヨーグルト	ツナもやし炒め 温泉卵 味付け海苔 ご飯 味噌汁 乳酸飲料	茄子の味噌炒め スクランブルエッグ 昆布佃煮 ご飯 味噌汁 ヨーグルト	ハムエッグ 切干大根煮 赤胡瓜漬け ご飯 味噌汁 乳酸飲料	板麩の卵とじ 鶏そぼろ 梅干し ご飯 味噌汁 ヨーグルト
メバルのムニエル梅ソース 冬瓜とつくねの煮物 スパゲティーサラダ ご飯 味噌汁 デザート	ハヤシライス 冷奴 かき玉のおかか和え ご飯 清まし汁 デザート	鮭のクリーム煮 南瓜サラダ 茄子とトマトのマリネ ご飯 味噌汁 デザート	和風ロコモコ丼 毎老とブロッコリーのマヨネーズ和え 清まし汁 フルーツヨーグルト	鱈のポテト焼き きんぴらごぼう 胡瓜と若布のごま酢和え ご飯 味噌汁 デザート	鶏の山賊焼き くずかけ豆腐 オニオンマリネ ご飯 清まし汁 デザート	ねぎうどん いなり寿司 南瓜の煮物 広島菜漬 みかんゼリー
デミグラスハンバーグ ひじき煮 刻みたくあん漬け ご飯 清まし汁 デザート	赤魚白醤油風味焼き じゃが芋のバター煮 トマトの塩麹和え 茄子漬 ご飯 味噌汁	ローストポーク 菜の花のお浸し ポテトサラダ 枝豆とコーンご飯 清まし汁 デザート	鱈の南蛮漬け 青椒肉絲 花斗六豆 白菜漬け ご飯 味噌汁	鶏肉のトマト煮 ひき菜炒り 卵の花 ご飯 清まし汁 デザート	甘鯛西京焼き ふるふき大根 人参とチーズのサラダ しば漬け ご飯 味噌汁	トンテキ ほうれん草と卵の和え物 胡瓜の醤油漬け ご飯 清まし汁 デザート
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)	7月29日(土)	7月30日(日)
キャベツとピーナップのツナ煮 タマゴサラダ パン ジャム ミネストローネ 牛乳	高野豆腐の卵とじ なめ茸 梅干し ご飯 味噌汁 乳酸飲料	はんぺん煮 小女子佃煮 ぶりかけ ご飯 味噌汁 ヨーグルト	ミートボール 納豆 シラスおろし ご飯 味噌汁 乳酸飲料	ミニオムレツ ポイルトウナー 冷奴 ご飯 味噌汁 ヨーグルト	厚揚げの煮物 温泉卵 胡瓜の生姜漬け ご飯 味噌汁 乳酸飲料	鮭塩焼き 大根おろし ほうれん草のお浸し ご飯 味噌汁 ヨーグルト
鶏のねぎ味噌焼き 梅ごぼう きゅうりのごま油和え ご飯 清まし汁 デザート	うな丼 がんもの煮付 しば漬け おろし胡瓜と焼なすの酢の物 シジミ汁 デザート	回鍋肉 刻み大根漬け 餃子スープ 杏仁豆腐	鱈の山椒風味焼き 茄子とピーナップの味噌炒め 金時豆 ご飯 味噌汁 デザート	チキンカレー コーンサラダ ワタンスープ フルーツポンチ	鱈のバジルチーズ焼き レタスサラダ とうもろこしご飯 きのこスープ デザート	親子丼 さつまいもの蜜煮 桜漬 豆麩汁 プリン
いわしのカレー揚げ キャベツのお浸し 小豆煮 わかめご飯 味噌汁	照焼きチキン 人参のピーナップ和え I片と若布のおろしポン酢 ご飯 清まし汁 デザート	漬けマグロやまかけ丼 そら豆のお浸し めかぶの酢の物 味噌汁	牛ポテトコロッケ 枝豆とツナのサラダ 高野豆腐の彩り煮 ご飯 清まし汁 デザート	あなご天ぶら 厚揚げの肉味噌和え 山形だし 味噌汁	麻婆豆腐 ブロッコリーサラダ 小松菜のなめ茸和え ご飯 清まし汁 デザート	鱈の味噌煮 豚バラ大根 昆布豆 ご飯 味噌汁 デザート

食材の入荷状況等により、献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

7月31日(月)
ハムエッグ ひじき煮 梅干し ご飯 味噌汁 乳酸飲料
ホッケの塩焼き じゃが芋の田舎煮 レタスと海苔のサラダ 枝豆ご飯 味噌汁 デザート
だし唐揚げ ひき菜炒り 卵豆腐 桜漬 ご飯 清まし汁

