



献立表



日付	7/1(月)	7/2(火)	7/3(水)	7/4(木)	7/5(金)	7/6(土)	7/7(日)
朝食	ごはん 味噌汁 ふわふわ揚げの 野菜あんかけ 大根の甘酢和え	ごはん 味噌汁 肉団子の ナポリタン風 マカロニサラダ	ごはん 味噌汁 高野豆腐と 野菜の煮物 うぐいす煮豆	ごはん 味噌汁 ちくわと 野菜の炒め物 納豆	ごはん 味噌汁 じゃが芋の トマト煮 いんげんの ピーナッツ和え	ごはん 味噌汁 がんとどきの煮物 青かつぱ	ごはん 味噌汁 オムレツの 和風ソースかけ のり佃煮
10時	月～土曜日はイオンドリンクを提供しています。日曜日はコーヒー・ミルクティー・ココアなどを週替わりに提供しています。						
昼食	たらこごはん アジの塩麴焼き 冬瓜のくず煮 もやしの胡麻和え	二色丼 ブロッコリーの 香り炒め オレンジ	ごはん 鶏肉の味噌漬け焼き 青菜の煮浸し オクラの和え物	パン ビーフシチュー カリフラワーソテー バナナ	冷やしきつねうどん 豆腐田楽 フルーツカクテル缶	ごはん カレーの 味噌チーズ焼き 里芋の煮つけ キャベツの青のり和え	【セタメニュー】 セタそうめん 野菜コロッケ とうもろこし
3時 おやつ	人形焼 緑茶	きなこミルク寒天 ほうじ茶	味噌蒸しパン 牛乳	ロールケーキ 紅茶	黒糖パンケーキ 牛乳	メロンゼリー 紅茶	セタおやき ほうじ茶
夕食	ごはん すまし汁 豚肉と野菜の 味噌炒め 大豆煮	ごはん 味噌汁 豆腐のピリ辛炒め 海藻サラダ	ごはん 中華スープ 卵とエビのマヨ炒め 春雨サラダ	ごはん 味噌汁 タラの甘酢あんかけ ごぼうの金平	ごはん 味噌汁 サバのパン粉焼き ほうれん草のお浸し	ごはん コーンポタージュ 洋風卵焼き ブロッコリーサラダ	ごはん 味噌汁 サワラの漬け焼き 豆腐サラダ

日付	7/8(月)	7/9(火)	7/10(水)	7/11(木)	7/12(金)	7/13(土)	7/14(日)
朝食	ごはん 味噌汁 厚揚げの 野菜あんかけ チンゲン菜の和え物	ごはん 味噌汁 肉団子の デミグラス風 ポテトサラダ	ごはん 味噌汁 ちくわと 野菜の煮物 金時煮豆	ごはん 味噌汁 がんと チンゲン菜の煮物 納豆	ごはん 味噌汁 高野豆腐のごま煮 おかか昆布	ごはん 味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 柴漬け	ごはん 味噌汁 オムレツの トマトソースかけ いんげんの ピーナッツ和え
10時	月～土曜日はイオンドリンクを提供しています。日曜日はコーヒー・ミルクティー・ココアなどを週替わりに提供しています。						
昼食	麦飯 アジのネギ味噌焼き 切干大根の煮物 とろろ	おかかごはん 桜エビ入り卵焼き ごぼうの炒め物 パインムース	ミートスパゲッティ コンソメスープ さつま芋の チーズ焼き 黄桃缶	サンドイッチ ミルクスープ ポークビーンズ マカロニサラダ	チキンカレー キャベツソテー 白桃缶	ごはん 豚肉の甘酢炒め さつま揚げの炒り煮 パイン缶	わかめごはん カレーの きのこあんかけ 白菜のソテー カリフラワーサラダ
3時 おやつ	黒ごまパンケーキ 牛乳	せんべい 緑茶	カフェオレムース ほうじ茶	抹茶あずき寒天 緑茶	チーズ蒸しパン 牛乳	たい焼き 緑茶	クリームサンド 紅茶
夕食	ごはん 味噌汁 肉豆腐 ツナサラダ	ごはん コーンポタージュ 鶏肉のレモン焼き 里芋サラダ	ごはん 味噌汁 サバの香味だれ焼き れんこんサラダ	ごはん 味噌汁 タラの梅マヨ焼き かぼちゃのそぼろ煮	ごはん 味噌汁 にら玉炒め 刻み昆布の煮物	ごはん 味噌汁 サワラのお刺身 冬瓜の煮物	ごはん 味噌汁 鶏肉のカレー焼き ほうれん草の炒め物

*食材の入手状況によって、一部内容が変更となります。



献立表



日付	7/15(月)	7/16(火)	7/17(水)	7/18(木)	7/19(金)	7/20(土)	7/21(日)
朝食	ごはん 味噌汁 ふわふわ揚げの 野菜あんかけ 大根の甘酢和え	ごはん 味噌汁 肉団子の ナポリタン風 マカロニサラダ	ごはん 味噌汁 高野豆腐と 野菜の煮物 うぐいす煮豆	ごはん 味噌汁 ちくわと 野菜の炒め物 納豆	ごはん 味噌汁 じゃが芋の トマト煮 いんげんの ピーナッツ和え	ごはん 味噌汁 がんとどきの煮物 青かつぱ	ごはん 味噌汁 オムレツの 和風ソースかけ のり佃煮
10時	月～土曜日はイオンドリンクを提供しています。日曜日はコーヒー・ミルクティー・ココアなどを週替わりに提供しています。						
昼食	【夏メニュー】 冷やし中華 なすの甘辛炒め スイカ	ごはん サワラのくるみ 味噌焼き さつま揚げの煮物 もやしの和え物	高菜ごはん 鶏肉の生姜焼き れんこん金平 みかん缶	パン ミネストローネ さつま芋のグリル ささみサラダ	ごはん アジの蒲焼 大豆の甘辛煮 なすのサラダ	他人丼 じゃが芋の煮物 オクラのポン酢和え	いりご菜飯 サバの西京焼き ほうれん草と イカの炒め物 黄桃缶
3時 おやつ	ところてん ほうじ茶	饅頭 緑茶	ツナマヨ蒸しパン 牛乳	【スイーツハイキング】	クレープ 紅茶	いちごミルク寒天 ほうじ茶	黒糖パンケーキ 牛乳
夕食	ごはん 味噌汁 ほうれん草入り 卵焼き モロヘイヤの おかか和え	ごはん 味噌汁 豆腐と白菜の 中華煮込み ブロッコリーの 炒め物	ごはん 味噌汁 カレイの ゆず照り焼き わかめサラダ	ごはん 味噌汁 鶏肉のパン粉焼き さつま芋のミルク煮	ごはん 味噌汁 豚肉とれんこんの 中華炒め 中華サラダ	ごはん じゃが芋スープ タラのムニエル スパゲティサラダ	ごはん 中華スープ かにかまの卵とし 大豆のサラダ

日付	7/22(月)	7/23(火)	7/24(水)	7/25(木)	7/26(金)	7/27(土)	7/28(日)
朝食	ごはん 味噌汁 厚揚げの 野菜あんかけ チンゲン菜の和え物	ごはん 味噌汁 肉団子の デミグラス風 ポテトサラダ	ごはん 味噌汁 ちくわと 野菜の煮物 金時煮豆	ごはん 味噌汁 がんと チンゲン菜の煮物 納豆	ごはん 味噌汁 高野豆腐のごま煮 おかか昆布	ごはん 味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 柴漬け	ごはん 味噌汁 オムレツの トマトソースかけ いんげんの ピーナッツ和え
10時	月～土曜日はイオンドリンクを提供しています。日曜日はコーヒー・ミルクティー・ココアなどを週替わりに提供しています。						
昼食	【中華料理WEEK】						ゆかりごはん
3時 おやつ	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	肉まん ほうじ茶	ベジたべる 緑茶	カステラ 紅茶	白まめ寒天 ほうじ茶	くるみメープルケーキ 牛乳	水ようかん 緑茶
夕食	ごはん 味噌汁 鶏肉の五味ソース焼き 豆サラダ	ごはん 味噌汁 カレイの照り焼き カリフラワーサラダ	ごはん 中華スープ 油淋鶏 麻婆春雨	ごはん 味噌汁 高菜の卵焼き キャベツの和え物	ごはん 味噌汁 サワラのマスタード チーズ焼き かぼちゃサラダ	ごはん 味噌汁 豚肉ときくらげの 卵炒め さつま芋の甘煮	ごはん 味噌汁 サバのカレー焼き れんこんサラダ

*食材の入手状況によって、一部内容が変更となります。



献立表



日付	7/29(月)	7/30(火)	7/31(水)				
朝食	ごはん 味噌汁 ふわふわ揚げの 野菜あんかけ うぐいす煮豆	ごはん 味噌汁 肉団子の ナポリタン風 マカロニサラダ	ごはん 味噌汁 高野豆腐と 野菜の煮物 大根の甘酢和え				
10時	月～土曜日はイオンドリンクを提供しています。日曜日はコーヒー・ミルクティー・ココアなどを週替わりに提供しています。						
昼食	グリーンピースごはん アジのおろし ボン酢かけ 竹輪の醤油炒め フルーツカクテル缶	【新潟県郷土料理】 タレカツ丼 車麩の煮物 かきあえなます	こだわりの 味噌ラーメン 厚揚げの炒め物 黄桃缶				
3時 おやつ	みかん牛乳寒天 ほうじ茶	【新潟県銘菓】	レーズン蒸しパン 牛乳				
夕食	ごはん 味噌汁 鶏肉のきじ焼き じゃが芋の炒め煮	ごはん 味噌汁 サワラの マヨチーズ焼き 里芋の煮物	ごはん じゃが芋スープ スパニッシュオムレツ キャベツサラダ				

*食材の入手状況によって、一部内容が変更となります。