



東電パートナーズ  
東電さわやかケアポートとしま・デイサービス  
7月献立表



日	月	火	水	木	金	土
	1 カラスガレイの梅風味焼き 豚の角煮 じゃが芋のカレー風味煮 ブロッコリーと海老の炒め物 トマトとオクラの和え物 味噌汁	2 金目鯛の卸し煮 チキン南蛮 さつまいもと刻み昆布の煮物 ゴーヤチャンプル 茄子の揚げ浸し 味噌汁	3 鮭の和風バター焼き 夏野菜カレー キャベツのスープ煮 茄子とピーマンの味噌炒め カリフラワーとパプリカのピクルス 卵スープ	4 銀だらの西京焼き 豚バラのさっぱり煮 じゃが芋のそぼろ煮 冷奴 ほうれん草としめじのお浸し 味噌汁	5 鮭の胡麻味噌焼き 豚肉と野菜の味噌炒め 厚揚げと茄子のみぞれ煮 トマトのひんやりマリネサラダ ほうれん草の磯辺和え 清汁	6 カラスガレイの磯辺焼き チンジャオロース 里芋の甘味噌かけ ほうれん草の卸し和え マカロニサラダ 清汁
	抹茶ミルクと小豆の二層寒天	ロールケーキ	マンゴーヨーグルト	カスタードワッフル	冷やしお麩入りぜんざい	とろける杏仁豆腐
7	8 大海老フライ 鶏肉のパン粉焼き ひじき煮 キャベツと卵の炒め物 豆腐サラダ 味噌汁	9 カラスガレイの照り焼き 肉じゃが 夏野菜のトマト煮 南瓜サラダ オクラと蒸し鶏の柚子胡椒あん 味噌汁	10 鮭の香味焼き 冷やし中華 茄子のそぼろ煮 じゃが芋の胡麻和え 夏野菜と昆布の和え物 味噌汁※冷やし中華の方にはつきません	11 アジフライ 和風卸しハンバーグ かぶと油揚げの煮物 じゃが芋の炒め物 チンゲン菜と春雨の和え物 味噌汁	12 鯖の味噌煮 鶏とひじきのつくね焼き 長芋のおかか煮 炒り豆腐 キャベツ・わかめ・胡瓜の胡麻酢和え かき玉汁	13 鮭の鍋照り焼き 大葉仕立て 野菜たっぷり八宝菜 じゃが芋のおかか煮 ほうれん草のコーンソテー もずくと胡瓜の酢の物 味噌汁
	あんみつ	プリン	今川焼き	フルーツポンチ	パイナップルのカスタード焼き	ミルクゼリー キウイソースがけ
14	15 鯖のピリ辛焼き はんぺん肉詰め煮 南瓜煮 小松菜・ハム・もやしの炒め物 大根と帆立のサラダ 味噌汁	16 鮭のマヨネーズ焼き 棒棒鶏 大根とさつまいもの煮物 ひじきと豆腐の炒め物 かぶの梅和え 味噌汁	17 カラスガレイの甘酢あんかけ チキンソテートマトソース 里芋のおかか煮 卵とチンゲン菜の炒め物 キャベツと大根のゆかり和え 味噌汁	18 赤飯(北海道産大納言小豆使用) 鮭の揚げ卸し煮 鶏ももの角煮 がんもと里芋の煮物 冷やし焼き茄子 枝豆の白和え 清汁	19 鰯の南蛮漬け 牛肉の柳川風 南瓜のそぼろあんかけ 茄子とピーマンの炒め物 オクラの胡麻和え 味噌汁	20 鯖の青じそ風味焼き 冬瓜の肉団子スープ煮 五目豆煮 もやしのカレーソテー 春雨サラダ 味噌汁
	梅ゼリー	水まんじゅう きな粉黒みつがけ	ピーチゼリー	ショートケーキ&紅茶	ところてん	どら焼き
21	22 カラスガレイの葱味噌焼き 筑前煮 冬瓜の葛煮 もやしとにらの炒め物 ほうれん草の胡麻和え 清汁	23 金目鯛の煮付け ミートローフ アスパラと海老の炒め物 ブロッコリーと卵のサラダ 長芋・オクラ・わかめの和え物 味噌汁	24 うなぎの蒲焼き丼 鶏の中華風鍋照り焼き 切干大根煮 ポテトサラダ モロヘイヤのお浸し 味噌汁	25 鮭の葱風味焼き 豚肉の生姜焼き だし巻き玉子 大根卸し添え にらとタラコの炒め物 ほうれん草とトマトのツナ和え 味噌汁	26 白身魚のカレームニエル 夏野菜の麻婆丼 じゃが芋の煮物 胡瓜とみょうがの卸し酢和え アスパラのタラコマヨネーズかけ 味噌汁	27 カツオのたたき カツカレー 夏野菜のトマト煮 (トマトカップVer.) 茄子の味噌田楽 冬瓜のスープ
	フルーチェ ピーチ	クリームパン	水ようかん	シューアイスバニラ	さわやか夏ゼリー	スイカ
28	29 金目鯛のさらさ蒸し 鶏の照り焼き ごぼうの鶏そぼろ 小松菜の三色炒め オクラの湯葉和え 味噌汁	30 鰯の蒲焼き チキンと茄子のおろしポン酢がけ 冬瓜のそぼろ煮 タラモサラダ 小松菜のなめ茸和え 味噌汁	31 鮭の生姜焼き 豚肉の冷しゃぶ 小松菜の卵とじ じゃが芋とベーコンの炒め物 胡瓜とわかめとかにかまの酢の物 味噌汁			
	チーズ蒸しケーキ	白桃シャーベット	ずんだ蒸しパン			
<p>ご家庭で、実は小さく切って食べています、などございましたら ご遠慮なくお申し付けください。 こちらでも刻むなどの対応をさせていただきます。</p>						

※食材の都合で献立を変更する場合がありますが、ご了承ください