



ウエルシアパートナーズ  
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<br>1                                                                     | 水<br>2                                                                              | 木<br>3                                                                       | 金<br>4                                                                        | 土<br>5                                                                           |
|----|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                             | 金目鯛の煮付け<br>ミートローフ<br><br>さつま芋と刻み昆布の煮物<br>ゴーヤチャンプル<br>トマトとオクラの和え物<br>味噌汁    | 鮭の和風バター焼き<br>夏野菜カレー<br><br>キャベツのスープ煮<br>茄子とピーマンの味噌炒め<br>カリフラワーとパプリカのピクルス<br>卵スープ    | 銀だらの西京焼き<br>豚バラのさっぱり煮<br><br>じゃが芋のそぼろ煮<br>キャベツと卵の炒め物<br>ほうれん草としめじのお浸し<br>清汁  | 鮭の胡麻味噌焼き<br>豚肉と野菜の味噌炒め<br><br>じゃが芋のカレー風味煮<br>ブロッコリーと豆のサラダ<br>ほうれん草の磯辺和え<br>清汁 | アジフライ<br>チンジャオロース<br><br>里芋の甘味噌かけ<br>ほうれん草の卸し和え<br>マカロニサラダ<br>清汁                 |
|    |                                                                             | 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                                                                         |
| 6  | 7                                                                           | 8                                                                          | 9                                                                                   | 10                                                                           | 11                                                                            | 12                                                                               |
|    | 七タちらし寿司<br>セタメニュー<br><br>豆腐と海老とブロッコリーの塩こうじあん<br>冬瓜のそぼろ煮<br>南瓜と枝豆の胡麻和え<br>清汁 | カラスガレイの照り焼き<br>肉じゃが<br><br>夏野菜のトマト煮<br>南瓜サラダ<br>オクラと蒸し鶏の柚子胡椒あん<br>味噌汁      | ねばねばマグロ丼<br>チキンと夏野菜のグリル<br><br>茄子のそぼろ煮<br>じゃが芋の胡麻和え<br>夏野菜と昆布の和え物<br>味噌汁            | カラスガレイの磯辺焼き<br>和風卸しハンバーグ<br><br>かぶと油揚げの煮物<br>じゃが芋の炒め物<br>チンゲン菜と春雨の和え物<br>味噌汁 | 鯖の味噌煮<br>鶏肉とパプリカの塩こうじ炒め<br><br>長芋のおかか煮<br>炒り豆腐<br>キャベツ・わかめ・胡瓜の胡麻酢和え<br>かき玉汁   | 鮭の鍋照り焼き 大葉仕立て<br>野菜たっぷり八宝菜<br><br>じゃが芋のおかか煮<br>ほうれん草のコーンソテー<br>もずくと胡瓜の酢の物<br>味噌汁 |
|    | あんみつ                                                                        | プリン                                                                        | 今川焼き                                                                                | フルーツポンチ                                                                      | つぶあんツイスト                                                                      | シュガーロール                                                                          |
| 13 | 14                                                                          | 15                                                                         | 16                                                                                  | 17                                                                           | 18                                                                            | 19                                                                               |
|    | 赤飯(北海道産大納言小豆使用)<br>鮭の揚げ卸し煮<br>鶏ももの角煮<br>がんと里芋の煮物<br>冷やし焼き茄子<br>白和え<br>清汁    | 鮭のマヨネーズ焼き<br>棒棒鶏<br><br>大根とさつま揚げの煮物<br>ひじきと豆腐の炒め物<br>かぶの梅和え<br>味噌汁         | カラスガレイの甘酢あんかけ<br>チキンソテートマトソース<br><br>里芋のおかか煮<br>卵とチンゲン菜の炒め物<br>キャベツと大根のゆかり和え<br>味噌汁 | ホキの煮付け<br>麻婆豆腐<br><br>厚揚げと茄子のみぞれ煮<br>6種具材の金平ごぼう<br>ほうれん草とトマトのツナ和え<br>味噌汁     | 鰯の南蛮漬け<br>牛肉の柳川風<br><br>南瓜のそぼろあんかけ<br>茄子とピーマンの炒め物<br>オクラの胡麻和え<br>味噌汁          | うなぎの蒲焼き丼<br>親子丼<br><br>ひじき煮<br>ポテトサラダ<br>モロヘイヤのお浸し<br>味噌汁                        |
|    | ショートケーキ                                                                     | どら焼き                                                                       | ピーチゼリー                                                                              | シベリア                                                                         | ムースエクレア                                                                       | 水ようかん                                                                            |
| 20 | 21                                                                          | 22                                                                         | 23                                                                                  | 24                                                                           | 25                                                                            | 26                                                                               |
|    | カラスガレイの葱味噌焼き<br>筑前煮<br><br>冬瓜の葛煮<br>もやしとにらの炒め物<br>ほうれん草の胡麻和え<br>清汁          | 金目鯛のさらさ蒸し<br>鶏の照り焼き<br><br>小松菜と厚揚げの煮物<br>ブロッコリーと海老の炒め物<br>大根と帆立のサラダ<br>味噌汁 | 鯖のピリ辛焼き<br>はんぺん肉詰め煮<br><br>南瓜煮<br>小松菜のしらす和え<br>うの花サラダ<br>味噌汁                        | 鮭の葱風味焼き<br>豚肉の生姜焼き<br><br>だし巻き玉子 大根卸し添え<br>にらとタラコの炒め物<br>チンゲン菜の中華浸し<br>味噌汁   | 白身魚のカレームニエル<br>豚の角煮<br><br>じゃが芋の煮物<br>胡瓜とみょうがの卸し酢和え<br>冷やしキャベツの煮浸し<br>味噌汁     | 鯖の青じそ風味焼き<br>とんかつ<br><br>五目豆煮<br>もやしのカレーソテー<br>春雨サラダ<br>味噌汁                      |
|    | フルーチェ ピーチ                                                                   | クリームパン                                                                     | 黒糖蒸しパン                                                                              | シューアイスバニラ                                                                    | いちごスペシャル                                                                      | スイカ                                                                              |
| 27 | 28                                                                          | 29                                                                         | 30                                                                                  | 31                                                                           |                                                                               |                                                                                  |
|    | 大海老フライ<br>鶏肉のパン粉焼き<br><br>ごぼうの鶏そぼろ<br>小松菜の三色炒め<br>オクラの湯葉和え<br>味噌汁           | カラスガレイの梅風味焼き<br>チキンと茄子のおろしポン酢がけ<br><br>切干大根煮<br>タラモサラダ<br>小松菜のなめ茸和え<br>味噌汁 | 鮭の生姜焼き<br>豚肉の冷しゃぶ<br><br>小松菜の卵とじ<br>じゃが芋とベーコンの炒め物<br>胡瓜とわかめとかにかまの酢の物<br>味噌汁         | うな玉<br>鶏の中華風鍋照り焼き<br><br>茄子の揚げ浸し<br>オクラとモロヘイヤの和え物<br>カニ風味サラダ<br>味噌汁          |                                                                               |                                                                                  |
|    | チーズ蒸しケーキ                                                                    | 白桃シャーベット                                                                   | 抹茶カステラ                                                                              | 梅ゼリー                                                                         |                                                                               |                                                                                  |
|    |                                                                             |                                                                            |                                                                                     |                                                                              |                                                                               |                                                                                  |
|    |                                                                             |                                                                            |                                                                                     |                                                                              |                                                                               |                                                                                  |
|    |                                                                             |                                                                            |                                                                                     |                                                                              |                                                                               |                                                                                  |

※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