



ウエルシアパートナーズ
さわかきケアポートとしま・デイサービス
7月献立表

日	月	火	水	木	金	土
			鮭の和風バター焼き 夏野菜キーマカレー 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	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 キャベツと卵の炒め物 ほうれん草としめじのお浸し 清汁	鮭の胡麻味噌焼き 豚肉と野菜の味噌炒め じゃが芋のカレー風味煮 切干大根と胡瓜のサラダ ほうれん草の磯辺和え 清汁	アジフライ 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
			マンゴーヨーグルト	カスタードワッフル	ロールケーキ	シューアイスパニラ
5	6	7 七タメニュー	ねばねばマグロ丼 チキンと夏野菜のグリル 茄子のそぼろ煮 じゃが芋の胡麻和え なめことオクラとモロヘイヤの梅和え 味噌汁	カラスガレイの磯辺焼き 和風卸しハンバーグ 五目豆煮 じゃが芋の炒め物 チンゲン菜と春雨の和え物 味噌汁	鯖の味噌煮 鶏肉とパプリカの塩こうじ炒め 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	鮭の鍋照り焼き 大葉仕立て 野菜たっぷり八宝菜 ほうれん草のコーンソテー 南瓜と枝豆の胡麻和え ツナサラダ 味噌汁
	あんみつ	七タゼリー	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
12	13	14	15	16	17	18
	金目鯛の煮付け ミートローフ さつま芋と刻み昆布の煮物 ゴーヤチャンプル トマトとオクラの和え物 味噌汁	鮭の葱風味焼き 棒棒鶏 大根とさつま揚げの煮物 ひじきと豆腐の炒め物 かぶの梅和え 味噌汁	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	ホキの煮付け 麻婆豆腐 厚揚げと茄子のみぞれ煮 6種具材の金平ごぼう ほうれん草とトマトのツナ和え 味噌汁	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 	鯖の青じそ風味焼き とんかつ じゃが芋のおかか煮 もやしのカレーソテー 春雨サラダ 味噌汁
	抹茶あずき蒸しパン	どら焼き	ピーチゼリー	シベリア	冷やしお麩入りぜんざい	プリン
19	20	21	22	23 お誕生日会	24	25 土用の丑 の日前日
	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	金目鯛のさらさ蒸し 鶏の照り焼き 小松菜と厚揚げの煮物 ブロッコリーと海老の炒め物 大根と帆立のサラダ 味噌汁	鯖のピリ辛焼き 豚肉の生姜焼き 南瓜煮 小松菜のしらす和え うの花サラダ 味噌汁	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 がんと里芋の煮物 冷やし焼き茄子 白和え 清汁 	白身魚のカレームニエル 豚の角煮 じゃが芋の煮物 胡瓜とみょうがの卸し酢和え 冷やしキャベツの煮浸し 味噌汁	うなぎの蒲焼き丼 親子丼 ひじき煮 ポテトサラダ モロヘイヤのお浸し 味噌汁 
	フルーチェ ピーチ	クリームパン	黒糖蒸しパン	ショートケーキ	マンゴープリン	水ようかん
26	27	28	29	30	31	
	大海老フライ 鶏肉のパン粉焼き 夏野菜のトマト煮 ごぼうの鶏そぼろ オクラの湯葉和え 味噌汁 	カラスガレイの梅風味焼き チキンと茄子のおろしポン酢がけ 切干大根煮 タラモサラダ 小松菜のなめ茸和え 味噌汁	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	銀だらの黄身焼き 鶏の中華風鍋照り焼き 茄子の揚げ浸し オクラとモロヘイヤの和え物 カニ風味サラダ 味噌汁 	鮭のマヨネーズ焼き はんぺん肉詰め煮 かぶと油揚げの煮物 だし巻き玉子 大根卸し添え オクラとトマトのもずく和え 味噌汁	
	スイカ	白桃シャーベット	抹茶カステラ	梅ゼリー	チーズ蒸しケーキ	
				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。		

※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