



7月度 月間献立表



はあとふるあたごデイサービスセンターみつげ

曜日	日	月	火	水	木	金	土					
日付	31日	607 kcal	今月のPR 今月のスマイルアップデザートは スフレロールを7月6日に 提供予定です。 皆さん楽しみにして下さい♪				1日	540 kcal				
お昼	ご飯 コロッケとホタテフライ パスタサラダ 漬物 味噌汁						ご飯 わかめごはん 白身魚のチーズ焼き 高野豆腐の甘辛煮 ツナサラダ 味噌汁					
日付	3日	576 kcal	4日	560 kcal	5日	670 kcal	6日	535 kcal	7日	521 kcal	8日	593 kcal
お昼	枝豆ごはん 豚肉と厚揚げの中華煮 バンサンスウ 味噌汁	ご飯 鶏のはちみつみそ焼き きくらげと卵の炒め物 ヨーグルト 味噌汁	ゆかりごはん ふくさ卵 マカロニサラダ 蒸しなす 味噌汁	ご飯 八宝菜 枝豆のみぞれ和え 漬物 味噌汁	★セタメニュー★ セタそうめん つみれと夏野菜の炊き合わせ 胡瓜とちくわの生姜和え 桃缶	わかめごはん 白身魚のチーズ焼き 高野豆腐の甘辛煮 ツナサラダ 味噌汁						
日付	10日	618 kcal	11日	564 kcal	12日	488 kcal	13日	728 kcal	14日	489 kcal	15日	548 kcal
お昼	ご飯 肉豆腐 なすのみそ炒め 漬物 お吸物	ご飯 おろしハンバーグ 冬瓜の吉野煮 フルーツポンチ けんちん汁	親子丼 根菜の五目煮 白菜のみょうが和え 味噌汁	ざるそば 天ぷら盛り合わせ なすの含め煮 みかん缶	ご飯 さばのみそ煮 青梗菜の炒め物 キャベツのフレンチ和え お吸物	ご飯 豆腐ステーキ野菜あんかけ ほうれん草のピーナツ和え 漬物 味噌汁						
日付	17日	591 kcal	18日	502 kcal	19日	675 kcal	20日	538 kcal	21日	564 kcal	22日	568 kcal
お昼	ご飯 チンジャオロース風 ひじきの煮物 みかん缶 味噌汁	ご飯 千草焼き 里芋の煮物 キャベツの塩もみ 味噌汁	ご飯 白身魚フライタルタル添え 五目煮豆 漬物 味噌汁	ご飯 白身魚の葱あんかけ チンゲン菜と卵炒め ヨーグルト お吸物	ご飯 豆腐ハンバーグの野菜あん 麩の煮物 ささ身の中華和え 味噌汁	ピラフ エスニックチキン 大豆と南瓜のサラダ 卵スープ						
日付	24日	493 kcal	25日	557 kcal	26日	509 kcal	27日	527 kcal	28日	541 kcal	29日	560 kcal
お昼	ご飯 千草焼き 麩の煮物 漬物 味噌汁	中華丼 高野豆腐の含め煮 白桃缶 味噌汁	ご飯 鯖のムニエル 青菜の煮浸し 白菜の甘酢和え 味噌汁	ご飯 擬製豆腐 もやしのレモン醤油和え 漬物 中華スープ	ご飯 黄金ごはん 豚肉と春雨の炒め物 冷奴 フルーツポンチ お吸物	ご飯 福袋煮 大根のえびあんかけ もやしのナムル 味噌汁						

※やむを得ず献立が変更になる事もあります。ご了承下さい。