

おひる  
ごはん



## 2024年7月度 献立表

おいしい  
ひととき

通所型デイサービス

ユニバーサル園芸

こんぴら倶楽部

HP <http://care-net.biz/22/konpira/>

藤枝市瀬古1丁目2番4号

Tel 054-645-2088

Fax 054-645-2089

※食材、仕入れなどによりメニューを変更することがあります。

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
主食	ごはん	トウモロコシごはん	小海老おろしそば	ごはん	キーマカレー	ごはん
主菜	アジフライ	チキンロール		肉じゃが		揚げ豆腐の野菜あんかけ
副菜①	粉ふき芋と人参グラッセ	卵の花	さつま芋の甘煮	マカロニサラダ	フルーツサラダ	なめ茸と胡瓜の和え物
副菜②	いんげんソテー			青菜のおひたし	温泉卵	黒豆
漬物・汁物	かき玉汁	漬物・味噌汁		漬物・味噌汁	福神漬・野菜スープ	漬物・味噌汁
7	8	9	10	11	12	13
主食	かき揚げそば	ごはん	ごはん	ごはん	ひじきの炊き込みごはん	夏野菜とひき肉のカレー
主菜		赤魚の煮付け	しゅうまい	白身魚のカレーソテー	鮭の塩麴漬焼き	
副菜①	青菜の白和え	ポテトサラダ	冷奴	玉子サラダ	青菜の胡麻和え	ヨーグルトサラダ
副菜②		胡瓜の酢の物	金時豆煮	切干大根煮		
漬物・汁物		漬物・味噌汁	漬物・味噌汁	漬物・味噌汁	漬物・味噌汁	福神漬・コンソメスープ
14	15	16	17	18	19	20
主食	三色丼	屋台風焼きそば	ごはん	五目めし	お好み焼き	サラダ寿司
主菜	(鶏そぼろ、いんげん、たまご)		牛肉コロケ			
副菜①	スパサラダ	杏仁フルーツ	ひじき煮	ところてんの酢の物	ヨーグルトサラダ	炒り豆腐
副菜②			玉子豆腐	南瓜とレーズンのサラダ		
漬物・汁物	紅生姜・味噌汁	紅生姜・野菜スープ	漬物・味噌汁	漬物・味噌汁	紅生姜・すまし汁	漬物・味噌汁
21	22	23	24	25	26	27
主食	ごはん	枝豆ごはん	ひつまぶし	ごはん	マーボー丼	ごはん
主菜	カレイのみりん漬焼き	鯖の西京漬焼き		餃子		カニクリームコロケ
副菜①	丸ごとトマトのおひたし	スパサラダ	野菜サラダ	切り昆布煮	焼きナス	ところてんと胡瓜の酢の物
副菜②	ベーコンとほうれん草の炒め物			青菜と油揚げの和え物	五目豆煮	煮豆
漬物・汁物	漬物・味噌汁	漬物・すまし汁	漬物・すまし汁	漬物・味噌汁	漬物・中華スープ	漬物・味噌汁
28	29	30	31	<p>これからしばらく、厳しい暑さが続きますね。          あまりの暑さから食欲が落ちてしまわないように          熱中症対策はもちろん、夏バテしないように体力作りも大切です。          こんぴらの夏野菜も次々と収穫できます。          朝採れの夏野菜など栄養たっぷりの食材を使って          おいしくいただき夏バテを予防しましょう!!</p>		
主食	ごはん	三色いなり	大人ランチ			
主菜	鶏肉と茄子の味噌炒め		オムライス			
副菜①	ほうれん草の胡麻和え	カニと胡瓜のマヨサラダ	ツナと玉ねぎの醤油パスタ			
副菜②	手作り浅漬		パンナコッタ			
漬物・汁物	きくらげスープ	漬物・味噌汁	コンソメスープ			