



平成 29 年 7 月分

予定献立表



☆ 今月のお楽しみメニューは、ヨーグルトとコーヒーゼリーです、どちらかを当日選びます、お楽しみに！
 ☆ ソフトクリームを提供を、予定しています。 ☆ 試食会を3日間、予定しています。



3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)
ひじきご飯 澄まし汁 ほきの塩焼き ハンペンの卵とじ ゴーヤの酢の物 デザート 707kcal	ご飯 レタスのスープ ホイコーロー 人参と春雨のナムル ザーサイ デザート 692kcal	お楽しみメニュー ヨーグルト or コーヒーゼリー パン トマトスープ ポークピカタ フレンチサラダ 683kcal	ご飯 みそ汁 鶏ときのこのおろし煮 南瓜のいとこ煮 ほうれん草の白和え デザート 705kcal	七夕膳 そうめん 天ぷら盛り合わせ 胡瓜と若布の酢の物 七夕キラキラゼリー 712kcal
10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)
豚ひき入りしょうがご飯 蟹とレタスのスープ シュウマイ (野菜炒め) 冷奴 とうもろこし 671kcal	ご飯 みそ汁 鮭フライ 切干大根炒め煮 青梗菜としめじのポン酢和え デザート 708kcal	冷やし中華 里芋ゴマサラダ ザーサイ 原宿ドッグ 679kcal	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き ほうれん草のお浸し 卵の花 すいか 674kcal	ご飯 みそ汁 肉豆腐 キャベツの梅酢和え オクラのとろろかけ デザート 658kcal
17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)
	ご飯 豆腐とニラのスープ 揚げ鶏の葱ソース 南瓜といんげんの煮物 小松菜の辛子和え たこ焼き 657kcal	焼きカレー 野菜スープ ブロッコリーヨーグルトサラダ スイカゼリー 693kcal	ご飯 けんちん汁 さばのおろし煮 厚焼き玉子 ほうれん草のおかか和え デザート 716kcal	五目ちらし寿司 澄まし汁 豆腐のきのこあんかけ つけ物 水ようかん 593kcal
24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)
リクエスト メニュー 	丑の日 うな玉井 澄まし汁 もずくと胡瓜の酢の物 冷奴 デザート 713kcal	ご飯 水餃子入り中華スープ 野菜たっぷりマーボ豆腐 青梗菜のナムル デザート 705kcal	パン ミネストローネスープ 白身魚のカレーソース フレンチサラダ デザート 622kcal	ご飯 みそ汁 豆腐揚げと野菜の煮物 ゴーヤと胡瓜の酢の物 しそ納豆 デザート 694kcal
31日 (月)	<p>猛暑が続くと心配なのが食欲減退、日本では昔から、四季折々の薬味が食欲増進に巧みに利用されてきました。夏は、ねぎ、しょうが、しそ、みょうが等の香味野菜の種類が豊富で、抗菌・殺菌成分も含まれます。薬味として添えるだけでなく、材料に加えて調理すると旨味や風味が増し、塩分を控えてもおいしく食べる事ができるので減塩にも効果的です。色々活用して、夏ならではの食事を楽しみましょう。(予定献立の為、メニューの一部を変更する事が有ります、ご了承下さい。)</p>			
ご飯 中華コーンスープ 酢豚 中華風春雨サラダ デザート 684kcal				

|

|

