



いちょう苑 献立表 平成22年7月



月	火	水	木	金	土
			1日	2日	3日
			御飯 天ぷら 酢の物 味噌汁 漬物 おやつ	豆カレー サラダ スープ 漬物 おやつ	御飯 ひんやり豚もやし 茄子香味和え 味噌汁 漬物 おやつ
5日	6日	7日	8日	9日	10日
御飯 揚げ鶏ねぎソース 夏野菜サラダ 味噌汁 漬物 おやつ	御飯 白身魚と長芋の酢豚風 ほうれん草のごま和え スープ 漬物 おやつ	かやく御飯 焼きつくねのしそ風味焼き 冬瓜のくずとじ 味噌汁 漬物 おやつ	御飯 回鍋肉 炒め茄子のポン酢かけ スープ 漬物 おやつ	御飯 魚の和風マスタード 厚揚げといんげんの胡麻和え 味噌汁 漬物 おやつ	御飯 和風ハンバーグ ごぼうサラダ 味噌汁 漬物 おやつ
12日	13日	14日	15日	16日	17日
三色丼 豆腐サラダ 味噌汁 漬物 おやつ	御飯 豚肉のさっぱり焼き ポテトサラダ 味噌汁 漬物 おやつ	御飯 鯖のカレームニエル 茄子の揚げ浸し すまし汁 漬物 おやつ	御飯 牛肉とねぎの炒め 和え物 スープ 漬物 おやつ	御飯 茄子と豚肉の炒り煮 きゅうりと油揚げの梅和え 味噌汁 漬物 おやつ	御飯 鮭のおろしポン酢 和え物 味噌汁 漬物 フルーツ
19日	20日	21日	22日	23日	24日
海の日	御飯 ミックスフライ ちくわとみょうがの甘酢 味噌汁 漬物 おやつ	御飯 魚のねぎ味噌焼き 炒り豆腐 すまし汁 漬物 おやつ	赤飯 豚と大根の炒め煮 揚げだし豆腐 味噌汁 漬物 おやつ	御飯 蒸し鶏の和風あん 南瓜サラダ 味噌汁 漬物 おやつ	御飯 煮魚 春雨の涼伴拌 すまし汁 漬物 おやつ
26日	27日	28日	29日	30日	31日
御飯 揚げ魚のみぞれ煮 うざく 味噌汁 漬物 おやつ	中華丼 蒸し茄子とトマトの煮浸し 味噌汁 漬物 おやつ	御飯 やわらかチキン照り焼き もやしとカニかまのサラダ 味噌汁 漬物 おやつ	御飯 白身魚の梅醤油かけ ひじきとおかひじきの胡麻和え 味噌汁 漬物 おやつ	御飯 豚肉と玉葱の洋風炒め サラダ スープ 漬物 おやつ	マーボー茄子丼 中華風冷奴 スープ 漬物 おやつ

★ 病気や薬やアレルギーの都合で、やむをえず食べられない献立のある方は、代替食をご用意致しますので遠慮なくお申し出下さい。