

平成22年7月三鷹市高齢者センターけやき苑献立表

月	火	水	木ランチサービス	金	土
			1日	2日	3日
			赤飯 味噌汁 銀鮭照焼 ひじき炒め煮 酢の物(胡瓜・玉葱・人参) 漬物 デザート	御飯 味噌汁 かんばち塩焼大根おろしレモン 南瓜甘煮 胡麻和え 漬物 デザート	御飯 味噌汁 めがる煮魚 肉じゃがカレー煮 ひたし和え(小松菜) 漬物 デザート
5日	6日	7日七夕様	8日	9日	10日ランチサービス
干えびとじゃこ炊き込みご飯 味噌汁 豚肉梅煮 粉吹芋おかか煮 温野菜サラダ 漬物 デザート	干椎茸御飯 味噌汁 豚肉胡麻だれ焼き 冬瓜あんかけ 七福なます 漬物 デザート	ひじき御飯(リクエスト) 天の川清汁(そうめん・おくら) 豚肉味噌漬焼 かぶそぼろ煮 鮪缶と人参と玉葱と貝割れサラダ 漬物 七夕ゼリー	枝豆とみょうが御飯 味噌汁 豚肉と青梗菜炒め煮 大根かか煮 わさび和え(きゃべつえのき) 漬物 デザート	山菜御飯 冬瓜清汁 豚肉ビール煮 茄子練り味噌かけ ひたし和え(小松菜) 漬物 デザート	三色丼 味噌汁(豆腐・ほうれん草) 南瓜オレンジ煮 胡瓜と油揚げと人参なます 漬物(がり生姜) デザート
12日	13日	14日	15日	16日	17日
御飯 味噌汁 むき鱈竜田揚げ きゃべつと豚挽肉炒め煮 酢の物 漬物 デザート	御飯 味噌汁 鶏肉のワイン煮(小松菜) れんこんとじゃこのきんぴら 胡麻和え 漬物 デザート	冷五目たぬきうどん (リクエスト) 切干大根と干えびの当座煮 わかめぬた 水ようかん	御飯 味噌汁 メンチカツとコロケ盛合せ 添・きゃべつレモンバセリトマト 冬瓜と油揚げ煮 漬物 デザート	夏野菜カレー 豆腐スープ えびサラダ (海老・みょうが・胡瓜・水菜) 漬物(福神漬・らっきょう) デザート	御飯 鶏肉とトマトスープ えびつみれ焼き(きゃべつ) 人参きんぴら 豆腐サラダ 漬物 デザート
19日	20日	21日	22日	23日	24日
海の日	御飯 味噌汁 鮭ホイル焼き 煮びたし 辛子和え 漬物 デザート	御飯 味噌汁 豆腐と豆乳入ハンバーグ和風煮 (水菜・人参・じゃが芋) 揚野菜煮びたし(茄子・オクラ) 漬物 デザート	御飯 味噌汁 鱈照焼 煮びたし 友禅和 漬物 デザート	御飯 味噌汁 鶏唐揚げ甘酢かけ かぶかか煮 おひたし 漬物 デザート	御飯 味噌汁 鯉とごぼうの揚げ煮 きのこ豆腐のあんかけ 酢の物 漬物 デザート
26日	27日	28日	29日	30日	31日
夏行事特別献立	夏行事特別献立	夏行事特別献立	御飯 味噌汁 夏野菜と鶏肉スープ煮 レタスとちくわの黒酢醤油煮 おひたし 漬物 デザート	御飯 みぞれ汁 鯖西京焼 豆腐うま煮 きゃべつとおくら甘酢和え 漬物 デザート	御飯 味噌汁 豚肉梅あんかけ 野菜胡麻煮 おひたし 漬物 デザート

*七夕週間・7月5日から7月10日です
*夏行事・7月26日・27日・28日です