

# デイサービスセンターはるす喜多山


## 月間献立表

令和04年7月1日(金)～令和04年7月31日(日)

	<b>1(金)</b> ごはん ぶりのてり焼き <small>れんこんと豚肉の炒め物</small> いんげんの生姜和え 名物茶碗蒸し 味噌汁 664kcal	<b>2(土)</b> ごはん 冷しゃぶ <small>かぼちゃと薩摩揚げの煮物</small> ごま豆腐 名物茶碗蒸し 味噌汁 641kcal
---	--	---

<b>4(月)</b> 穴子ちらし寿司 大根のえびあんかけ <small>ほうれん草のピーナッツ和え</small> すまし汁 名物茶碗蒸し 549kcal	<b>5(火)</b> カレーライス キャベツサラダ フルーツポンチ 名物茶碗蒸し	<b>6(水)</b> ごはん 天ぷら盛り合わせ 大根と鶏肉の煮物 焼きなす 名物茶碗蒸し 味噌汁 535kcal	<b>7(木)</b> 七夕そうめん 竹輪の磯辺揚げ いなり寿司 七夕ゼリー 名物茶碗蒸し	<b>8(金)</b> ごはん <small>鶏肉のハニーマスタード焼き</small> ごまみそ煮 <small>きゅうりの塩昆布和え</small> 名物茶碗蒸し すまし汁 633kcal	<b>9(土)</b> ごはん 鯖のおろし煮 厚揚げの味噌かけ <small>キャベツのおかか和え</small> 名物茶碗蒸し 味噌汁 569kcal
--	---	--	--	---	---

<b>11(月)</b> ハヤシライス ゴーヤの和え物 フルーツ 名物茶碗蒸し 617kcal	<b>12(火)</b> ごはん <small>鶏肉のゆずこしょう焼き</small> 茄子の味噌炒め ゆかり和え 名物茶碗蒸し 味噌汁 610kcal	<b>13(水)</b> 冷やし中華 ぎょうざ <small>ささみとアスパラのサラダ</small> ミニチャーハン 名物茶碗蒸し	<b>14(木)</b> ごはん スペイン風オムレツ たらこスパゲッティ セロリサラダ スープ 771kcal	<b>15(金)</b> ごはん 赤魚の塩麴焼 冬瓜のえびあん なめこおろし 名物茶碗蒸し 味噌汁 524kcal	<b>16(土)</b> カレーライス <small>ゆでキャベツのボン酢和え</small> フルーツゼリー 名物茶碗蒸し 662kcal
--	---	---	---	--	---

<b>18(月)</b> ごはん コロッケ 五目豆 <small>きゅうりとシラス酢の物</small> 名物茶碗蒸し 味噌汁 623kcal	<b>19(火)</b> ひやしきしめん きすの天ぷら <small>ブロッコリーのサラダ</small> おにぎり 名物茶碗蒸し	<b>20(水)</b> ごはん ヒレカツ <small>大根のかに風味あんかけ</small> <small>オクラとツナの和え物</small> 名物茶碗蒸し 味噌汁 679kcal	<b>21(木)</b> ごはん ししゃもの香味揚げ 切干し大根の煮物 ごま豆腐 名物茶碗蒸し すまし汁 599kcal	<b>22(金)</b> ごはん エビマヨ <small>がんもと大根の煮物</small> お豆サラダ 名物茶碗蒸し 味噌汁 724kcal	<b>23(土)</b> 土用の丑御膳 
--	--	--	---	--	---

<b>25(月)</b> ごはん 魚の南蛮漬け 生揚げと根菜の煮物 <small>ほうれん草のピーナッツ和え</small> 名物茶碗蒸し 味噌汁 650kcal	<b>26(火)</b> ごはん かに玉あんかけ しゅうまい 青梗菜のナムル スープ	<b>27(水)</b> ごはん 白身魚のチリソース <small>肉団子とキャベツのスープ煮</small> <small>チンゲン菜のピーナッツ和え</small> 名物茶碗蒸し 味噌汁 604kcal	<b>28(木)</b> ごはん エビフライ <small>里芋と薩摩揚げの煮物</small> <small>キャベツのしらす和え</small> 名物茶碗蒸し 味噌汁 676kcal	<b>29(金)</b> ごはん <small>肉団子の甘酢あんかけ</small> しゅうまい 春雨サラダ 名物茶碗蒸し スープ 633kcal	<b>30(土)</b> ごはん 赤魚の塩麴焼 <small>がんもと筍の煮物</small> <small>いんげんのごま和え</small> 名物茶碗蒸し 味噌汁 561kcal
--	---	--	--	--	--

※仕入れ状況などにより献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

