



# 7月 献立表



デイサービスひなたぼっこ

	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
昼食				ごはん 豚肉のポン酢炒め ポテトの甘辛煮 錦糸和え 味噌汁	ごはん ハンバーグ 南瓜のスープ煮 コールスローサラダ スープ	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ピーマンの炒め物 カリフラワーの酢味噌和え 清汁
3時			☆☆	ぶどうゼリー	ババロア(ヨーグルト)	かき氷
	5	6	7	8	9	10
昼食	ベーコンピラフ ミートボールトマト煮 南瓜サラダ スープ 漬物	ごはん コロッケ お麩の玉子とじ チンゲン菜のじゃこ和え 味噌汁	【七夕】 菜めし 七夕そうめん 野菜かきあげ オクラのおかか和え	 ごはん 鯖の塩焼き 豆腐の炒り煮 白菜のお浸し 味噌汁	ごはん チキンカツとじ 茄子の煮浸し 白菜のマヨサラダ 清汁	ごはん 回鍋肉 シューマイ 中華和え スープ
3時	ババロア(ストロベリー)	ぜんざい	ようかん	杏仁豆腐	誕生日ケーキ	誕生日ケーキ
	12	13	14	15	16	17
昼食	ごはん 鯖の幽庵焼き 炊き合わせ 青梗菜のおかか和え 味噌汁	ごはん 鶏肉の山椒焼き 湯葉あんかけ ひじきのサラダ 清汁	ごはん 豚肉の柳川煮 ブロッコリーの炒め物 白菜の胡麻和え 味噌汁	牛丼 平天の磯辺炒め コーンと和え 清汁	ごはん 白身魚フライ キャベツのあっさり煮 春雨酢 味噌汁	ごはん チキンのケチャップ炒め 竹輪とインゲンの金平 オクラの和え物 味噌汁
3時	フルーチェ	ババロア(抹茶)	コーヒーゼリー	ババロア(ヨーグルト)	フルーツヨーグルト	ぶどうゼリー
	19	20	21	22	23	24
昼食	ごはん 鶏の照り焼き 青菜の煮浸し マカロニサラダ 味噌汁	ごはん 鯖の煮付け 炒り豆腐 青じそ風味和え すまし汁	ごはん 棒々鶏 春雨のオイスター炒め キャベツのドレッシング和え 味噌汁	ごはん 厚揚げとそぼろのみそ炒め 冬瓜の中華煮 インゲンの中華和え スープ	ゆかりごはん 冷やしぶっかけうどん 竹輪の磯辺揚げ 青梗菜のカニ風味和え	ごはん ミンチカツ ひじき煮 もやしとわかめの酢の物 味噌汁
3時	かき氷	マンゴープリン	フルーチェ	牛乳寒天	誕生日ケーキ	ババロア(バニラ)
	26	27	28	29	30	31
昼食	ごはん チキンのトマト煮 青菜のソテー スパゲッティーサラダ スープ	カレーライス ハムサンドフライ ブロッコリーのサラダ フルーツ	《郷土料理：徳島県》 ハモ天丼 インゲンの和え物 玉子豆腐 味噌汁	ごはん 肉団子の甘酢あん 切干大根の煮付け 青梗菜の生姜和え 味噌汁	ごはん タラの漬け焼き 大豆煮 キャベツの桜海老和え 味噌汁	ちらし寿司 南瓜煮 白菜の塩昆布和え 赤だし
3時	キャラメルプリン	かき氷	さつま芋ようかん	ババロア(マロン)	誕生日ケーキ	抹茶寒・小豆のせ

※仕入れの都合により、献立を変更することがございますのでご了承下さい。

### 【注意】

- ①原紙を修正・変更する際には、行列の挿入・削除は、絶対に行わないで下さい。
- ②セルA1の情報は、絶対にさわらないで下さい。システムが正常に起動しなくなります。
- ③セルの幅・高さの変更は、自由に行ってください。
- ④黄色の部分については、書式の変更を行わないで下さい。  
(変更を行っても、反映されません)
- ⑤白色の部分については、書式の変更や、イラストを貼り付けたりすることは自由です。