

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	1	2	3	4	5	6	7
朝	ごはん カニカマ入りだし巻き卵 いんげんの洋風お浸し 味噌汁(ごぼう・油揚げ)	ごはん 照り焼き風肉団子 カリフラワーとコーンの香味ドレサラダ 味噌汁(しろな・人参)	ごはん プレーンオムレツ(クリームソース) 白菜の麦味噌和え 味噌汁(大根葉・白ねぎ)	ごはん 野菜ミンチ巻き 切干大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(小松菜・玉ねぎ)	ごはん 千草焼き うまい菜となめこの白ごま和え 味噌汁(里芋・キャベツ)	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁(あさり・玉ねぎ)	ごはん 擬製豆腐 ほうれん草のピリ辛和え 味噌汁(大根・大根葉)
	たこ飯 鶏肉の塩焼き 小松菜と豚肉の炒め物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(あさり・白菜)	ごはん ホキの揚げ浸し いかふくさ焼き アスパラと平天のおから和え 味噌かきたま汁 麦白味噌仕立て	ごはん ハンバーグ(ステーキソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー チンゲン菜と油揚げの豆乳和え 味噌汁(キャベツ・しめじ)	ごはん 油淋鶏(ユーリンチー)(油淋ソース) 高野豆腐のサイコロ煮 もやしとしいたけの麺ナムル和え 中華スープ(ザーサイ・コーン)	ごはん 白身魚の生姜煮 れんこんと平天の金平 スパゲティーサラダ 味噌汁(もやし・わかめ)	鶏そぼろと卵の二色丼 ごぼうと豚肉の煮物 カリフラワーのパンパントレサラダ 味噌汁(油揚げ・しいたけ) 白味噌仕立て	稲荷寿司 七タソーメン 白才と鶏肉の塩煮 さつまいものサラダ
	手作りマドレーヌ	フルーツムース	手作りみるくまんじゅう(白あん)	手作りベリーパウンドケーキ(ブルーベリー)	手作りババロア(紅茶風味)	手作り冷やししるこ(あられ)	手作りミルクプリン(あんずソース)
	ごはん 赤魚のあんかけ 茄子のそぼろ煮 味噌汁(キャベツ・わかめ) 白味噌仕立て 白桃缶のピーチジュレ	ごはん 豚肉のバター醤油炒め えびシューマイ キャベツの和風ドレサラダ 味噌汁(大根・もやし)	ごはん いわしの山椒煮 大根と鶏肉の炒め物 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(豆腐)	ごはん あじの香味焼き 白才と豚肉の炒め煮 味噌汁(油揚げ・人参)いりこ風味 寒天とフルーツ缶の盛合せ	ごはん 肉じゃが(豚肉) やっこ(醤油) 胡瓜のレモン酢和え 味噌汁(大根・しめじ)	ごはん さわらの照り焼き 一口がんもの煮物 大根のごま酢和え 味噌汁(白ねぎ・人参) 麦白味噌仕立て	ごはん 豚肉の野菜炒め 絹揚げと昆布の煮物 冷やし冬瓜 さくら漬け
日付	8	9	10				
朝	ごはん 大豆ミートハンバーグ(オニオンソース) 味噌汁(里芋・しいたけ)	ごはん スクランブルエッグ(ケチャップソース) もやしとしめじの塩麺ドレサラダ 味噌汁(大根葉・白ねぎ)	ごはん お魚厚揚げの煮物 白才と絹揚げの豆乳和え 味噌汁(ごぼう・玉ねぎ)		7月7日(日)昼食 七タソーメン 	7月8日(月)昼食 夏野菜カレー 	7月9日(火)昼食 ひじきとじゃがいもの煮物 【山梨県郷土料理】 
	夏野菜カレー 小松菜の和風ドレ和え 手作りぶどうゼリー	ごはん 豚かつのおろしあんかけ ひじきとじゃがいもの煮物[山梨県郷土料理] 味噌汁(しろな・人参) いりこ風味 胡瓜の浅漬け	海鮮焼きそば 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 カリフラワーとアスパラのバジルドレサラダ 味噌汁(あさり・里芋)				
手作り紅茶パウンドケーキ	もちりたい焼きクリーム	手作りあんシュー(栗あん)					
ごはん シロガネダラの煮付け 大根と豚肉の炒め物 ブロッコリーのピーナツドレ和え 味噌汁(玉ねぎ・もやし)	ごはん かれいの魚田(田楽味噌) 大豆としいたけの煮物 コールスローサラダ とろろ汁	ごはん クリームチキン 金時豆煮 大根とツナの香味ドレサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ)					

すこやかⅠ 常食 献立だより 2024年7月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付				11	12	13	14
朝	7月15日(月)昼食 海の日  海の日は、“海の恩恵に感謝するとともに、海洋国日本の繁栄を願う日”とされ、7月の第3月曜日に制定されています。ナリコマの海の日メニューはホキを使ったグリルです。アサリやイカの風味が楽しめる地中海風ソースをかけてお召し上がり下さい。		ごはん 磯巻き卵 ブロッコリーとちくわのお浸し 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	ごはん 海鮮豆腐ステーキ チンゲンサイとえのきの麺ナムル和え 味噌汁(里芋・人参)	ごはん 里芋のそぼろ煮 カリフラワーといんげんのおからサラダ はちみつねり梅 味噌汁(キャベツ・大根葉)	ごはん レモンチキン キャベツと大根葉の香味和え 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	
			サラダ寿司 切干大根と油揚げの煮物 味噌汁(白菜・しめじ) 白味噌仕立て 洋なし缶のオレンジジュレ	ごはん 鶏肉の梅風味焼き ごぼうと豚肉の炒り煮 大根の麦味噌和え 味噌汁(もやし・平天)	ごはん 白身魚の生姜煮 やっこ(味噌ダレ) ポテトサラダ すまし汁(白菜・ほうれん草)	ごはん 肉団子の中華あん もやしとツナの炒め物 味噌汁(えのき・人参)いりこ風味 みかん缶	
			おかしなバナナ	手作り水ようかん	手作りきなこシフォンカップケーキ	ふんわりロールケーキ(黒糖)	
			ごはん 回鍋肉 松風焼き インゲンとコーンのごまドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根葉)	ごはん さばの味噌煮 白菜と鶏肉のとりみ炒め 胡瓜の甘酢和え かきたま汁	ごはん 豚肉の塩ダレ炒め かぼちゃの含め煮 小松菜と竹輪の白ごま和え 味噌汁(あさり・油揚げ) 白味噌仕立て	ごはん 絹揚げの煮物 れんこんの炒め生酢 ブロッコリーとコーンのハンパントレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・白ねぎ)	
日付	15	16	17	18	19	20	21
朝	ごはん ほうれん草オムレツ 白菜のピーナツ和え 味噌汁(里芋・わかめ)	ごはん 白身魚揚げの煮物 マカロニサラダ 味噌汁(大根・大根葉)	ごはん だし巻き卵 ひじきと豆の和風マヨサラダ 味噌汁(キャベツ・あさり)	ごはん メヌケの焼き浸し うまい菜の白ごま和え 味噌汁(わかめ・ちくわ)	ごはん チキンナゲット(トマトソース) 白菜とちりめんの豆乳和え 味噌汁(もやし・しいたけ)	ごはん 5品目具材の玉子焼き しろなと油揚げのハンパントレサラダ 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	ごはん 鶏つみれの煮物 ブロッコリーの麺ナムル和え 味噌汁(チンゲン菜・しめじ)
昼	ごはん ホキのグリル(地中海風ソース) 大豆とちくわの煮物 味噌汁(キャベツ・しいたけ) 白味噌仕立て ヨーグルトのはちみつソースかけ	親子丼 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 もずく酢 味噌汁(白菜・もやし)	ごはん 豚肉の山椒煮 白菜と鶏肉の塩だしとろみ炒め 味噌汁(じゃがいも・人参) ミルク寒天とフルーツ缶の盛合せ	お好み焼き(豚肉) 切干大根と鶏肉の煮物 もやしと油揚げの塩麺トレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・しめじ) いりこ風味	きつねそば じゃがいもと豚肉の煮物 カリフラワーとコーンの香味トレサラダ	ごはん 焼さばの南蛮漬け 白オと鶏肉の煮浸し 味噌汁(おくら・おつゆ麩) フルーツ(洋なし缶・パイン缶)	ごはん 豚大根 なすの味噌炒め かぼちゃのサラダ すまし汁(キャベツ・人参)
お	手作りあんシュー(よもぎあん)	手作り梅ゼリー	手作りスイートポテト	手作り酒まんじゅう	手作りずんだ餅(やわらか餅)	手作りキャラメルマドレーヌ	手作りアセロラゼリー
タ	ごはん 鶏肉のやわらか煮 チンゲン菜と豚肉の炒め物 大根と平天のマヨサラダ 味噌汁(ソーメン)	ごはん 赤魚の照り煮 キャベツと豚肉の炒め物 ほうれん草となめこのわさび和え 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ)	ごはん 白身魚の揚げ物(オニオンソース) 金平ごぼう 大根とコーンの大葉ドレサラダ 味噌汁(豆腐)	ごはん 鶏肉のにんにく醤油焼き 豚肉と絹揚げの煮物 ブロッコリーと平天の梅かつお和え 味噌かきたま汁	ごはん 合鴨スモークスライス キャベツとツナの煮物 いんげんのバジルドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根葉) 白味噌仕立て	ごはん 三色稲荷の炊き合わせ ピーマンと豚肉の炒め物 味噌汁(大根・ごぼう) きざみ高菜	ごはん さけの香味焼き 卵の花 もやしの土佐酢和え 味噌汁(大根葉・白ねぎ)

すこやかⅠ 常食 献立だより 2024年7月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	22	23	24	25	26	27	28
朝	ごはん 洋風だし巻き卵 キャベツのなめ茸和え 味噌汁(うまい菜・油揚げ)	ごはん かに玉 白才と絹揚げの麦味噌和え 味噌汁(あさり・もやし)	ごはん ポテトミンチ巻き もやしの塩ごま和え 味噌汁(人参・しめじ)	ごはん 擬製豆腐(そぼろあん) 大根と平天の香味ドレサラダ 味噌汁(白菜・玉ねぎ)	ごはん ハムチーズピカタ もやしとしめじの塩麹ドレサラダ 味噌汁(里芋・キャベツ)	ごはん 筑前煮 さつまいもとオレンジのサラダ 金時豆煮 味噌汁(ほうれん草・絹揚げ)	ごはん でんぶ入りだし巻き卵 大根とニラの和風ドレサラダ 味噌汁(油揚げ・しいたけ)
昼	ごはん 焼き肉風 いかふくさ焼き 味噌汁(絹揚げ・わかめ) いりこ風味 手作りぶどうゼリー	ごはん さわらの西京焼き 山芋のそぼろ煮 カリフラワーとちくわのごまドレサラダ すまし汁(ソーメン)	うな井 ひじきと豚肉の炒め煮 味噌汁(大根・チンゲン菜) 麦白味噌仕立て 胡瓜の浅漬け	ごはん コロッケ(中濃ソース) 冬瓜の炒め煮 小松菜と油揚げの和え物 味噌汁(大根葉・かまぼこ)	大豆のチキンカレー ブロッコリーとちくわの洋風お浸し 手作りすいかゼリー	ごはん 白身魚の煮付け 白菜と鶏肉のとりみ炒め インゲンと平天の白ごま和え 味噌汁(白ねぎ・わかめ) 白味噌仕立て	ごはん 鶏肉のマリネソース焼き じゃがいもと豚肉の煮物 白菜と人参のピリ辛和え 味噌汁(小松菜・もやし)
お	手作りみるくまんじゅう(白あん)	手作りオレンジシフォンカップケーキ	手作りあんシュウ(こしあん)	豆乳かすてら	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	手作りコーヒーゼリー(ホイップクリーム添え)	手作りパウンドケーキ
夕	ごはん アジの山椒煮 大根の金平 ひじきとれんこんのマヨサラダ 豚汁(豚肉・里芋・玉ねぎ)	ごはん 豚肉のオイスター炒め 高野豆腐の煮物 味噌汁(えのき・ほうれん草) 白味噌仕立て マンゴー缶	ごはん 鶏肉のトマト煮込み はたけ菜とベーコンの炒め物 キャベツとコーンのリンゴドレサラダ 味噌汁(ごぼう・白ねぎ)	ごはん かれいのグリル(レモンタルソース) れんこんと豚肉の煮物 インゲンの大葉ドレ和え 味噌汁(絹揚げ・しいたけ)	ごはん 銀ひらすの照り焼き なすの田舎煮 スパゲティーサラダ 味噌汁(大根・油揚げ) いりこ風味	ごはん 豚肉の和風炒め かにシューマイ キャベツとコーンのピーナツドレサラダ 味噌汁(えのき・人参)	ごはん 白身魚の唐揚げ(オーロラソース) キャベツとあさりの炒め物 おくらのとろろ和え 味噌汁(玉ねぎ・大根葉) 麦白味噌仕立て
日付	29	30	31				
朝	ごはん チキンピカタ ブロッコリーとパプリカのおからサラダ 味噌汁(キャベツ・人参)	ごはん プレーンオムレツ(トマトソース) もやしとちくわの香味ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根)	ごはん いかつみれ(コンソメ) ブロッコリーと油揚げの豆乳和え 味噌汁(もやし・大根葉)	7月24日(水)昼食 うな井 土用の丑  日本では昔から、春・夏・秋・冬のそれぞれの「土用の丑の日」に体に良い「う」の付く食べ物を食べる習慣があるそうです。			
昼	ごはん 豚肉の生姜煮 うまい菜と鶏肉の炒め物 やっこ(ねぎ味噌ダレ) すまし汁(かまぼこ・わかめ)	ちらし寿司 大豆とこんにゃくの煮物 味噌汁(ほうれん草・玉ねぎ) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	炊き込みご飯 さばの塩焼き キャベツとカマボコの炒め煮 胡瓜の酢の物 味噌汁(しめじ・しいたけ)				
お	手作りぜんざい(もち麩)	手作りあんシュウ(いちごあん)	バウムクーヘン				
夕	ごはん ホッケのたれ焼き 大根のそぼろ煮 カリフラワーといんげんのごまドレサラダ 味噌汁(かぼちゃ)	ごはん ハンバーグ(和風ソース) 冬瓜のくず煮 ポテトサラダ 味噌汁(白菜・油揚げ) 白味噌仕立て	ごはん 豚肉の味噌マヨ炒め 白菜となめこのお浸し 玉子豆腐 すまし汁(うまい菜・白ねぎ)				

