



食事メニュー

2016年7月

ぶらむの里

31日		月	火	水	木	金 1日	土 2日
そうめん 竹輪磯辺揚げと肉団子 おにぎり	赤魚の塩焼き・生野菜 白菜と胸肉のとろみあん しばぎく 大根の味噌汁					石狩風鮭・根菜煮 出し巻き玉子 白菜のゆかり和え 竹輪の味噌汁	白菜の豆乳シチュー 胸肉の人参サラダ マンゴプリンとパイナップル
3日		4日	5日	6日	7日	8日	9日
ゆで鶏のパンバンジー・生野菜 じゃこ天玉ねぎ炒め 春雨の中華スープ メロン *いちごのロールケーキ	カレーのすり身の香り揚げ・生野菜 焼き茄子 レンコンの漬物 豆腐の味噌汁	サンマの塩焼きおろし和え・生野菜 小松菜の煮浸し とうもろこし ジャガイモの味噌汁	そうめん おにぎり 玉子豆腐	豚肉のオイスター炒め インゲンの胡麻和え 大根と茄子の味噌汁 オレンジ	じゃこ天フライ・生野菜 豚肉とズッキーニーのソテー 漬物 干し海苔の中華スープ	焼き餃子・生野菜 トマトサラダ 果物 豆腐の中華スープ	鶏肉とジャガイモの生姜煮 小松菜のおかか和え きゅうちゃん漬け とろろ昆布の澄まし汁
10日		11日	12日	13日	14日	15日	16日
コロッケ・トマトソース・生野菜 白菜と平天のとろみあん 豆腐の味噌汁 スイカ *マンゴケーキ	豚の角煮・大根 きゅうりカニカマの酢の物 漬物 もやしとわかめの中華 スープ	しゅうまい・生野菜 キャベツと人参の塩コンブ和え 麩とわかめの澄まし汁	塩サバおろしポン酢・生野菜 高野豆腐の煮物 大根・人参の味噌汁	ポークチャップ・生野菜 マカロニサラダ はりはり漬け キャベツのコンソメスープ	焼き飯 茄子の田楽 玉子豆腐 キャベツの漬物 エリンギの中華スープ	ジャガイモとベーコンのスペイン風 オムレツ・生野菜 厚揚げちりめ ん炒め 白菜の味噌汁 オレンジ	豚肉・野菜炒め 冷奴 玉子の澄まし汁 メロン
17日		18日	19日	20日	21日	22日	23日
夏野菜カレーライス トマトオニオンサラダ 温泉玉子 巻麩の味噌汁 *チョコレートムース	ローストチキン・生野菜 キャベツのゆかり和え 胡麻昆布 具たくさん味噌汁	アジフライ・生野菜 出し巻き玉子 きゅうりとコーン 和え 茄子の味噌汁	お好み焼き(ラーメン入り) おにぎり 漬物 筍とワカメの澄まし汁 メロン	メンチカツ・生野菜 小松菜のおかか和え アセロゼリー 大根とワカメの味噌汁	きゅうりと豚肉炒め シシャモの南蛮漬け 明太子昆布の佃煮 キャベツの中華スープ	春巻き・生野菜 キャベツときゅうりの和え物 大根の漬物 ちくわの澄まし汁	鮭のマヨ焼き・生野菜 オクラの和え物 明太子昆布 里芋の味噌汁
24日		25日	26日	27日	28日	29日	30日
豚肉ときのこの生姜炒め トマトと春雨のサラダ 豆腐の味噌汁 メロン	大根と高野豆腐の煮物 鶏のみぞれあんかけ ししゃもの南蛮漬け 麩の澄まし 汁	アジの塩焼き・生野菜 玉子豆腐 明太子昆布 白菜の味噌汁	焼きビーフン おにぎり 白菜ときゅうりと胸肉のからし和え 厚揚げの中華スープ	ブリの幽庵焼き・生野菜 ジャーマンポテトサラダ トマトの漬物 もやし玉子の中華スープ	豆腐入りチキンハンバーグ・生野菜 小松菜のお浸し 大根の味噌汁 オレンジ	豚肉とキャベツのオイスター炒め 白菜の胡麻和え はりはり大根漬け 干し海苔と玉子の澄まし汁	茄子のはさみ揚げ・生野菜 インゲンの胡麻和え アセロゼリー 玉ねぎの味噌汁