



食事メニュー

2017年7月

ふるむの里

日	月	火	水	木	金	土	
30日	31日					1日	
赤魚の味噌焼き・生野菜 南瓜とちくわの煮物 きゅうちゃん漬け 巻麩の澄まし汁 *チーズケーキと蒸しパン	タンダーチキン・生野菜 玉ねぎと大葉のツナ和え 小松菜の味噌汁 オレンジ	豚ときのこの生姜焼き・生野菜 きゅうりのゆかり和え 玉子の味噌汁 みかん				茄子と厚揚げの煮浸し マカロニサラダ ワカサギの佃煮 白菜の味噌汁	
2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	
豆腐しんじょう・生野菜 ブロッコリーとチキンのガーリック炒め 玉子の中華スープ パイナップル *まんじゅう	豚肉ときのこの生姜焼き・生野菜 きゅうりとわかめの酢の物 沢庵 玉ねぎの味噌汁	赤魚の煮つけ・生野菜 きゅうり・人参のごま味噌和え 厚揚げの味噌汁 オレンジ	煮込みハンバーグ・生野菜 ポテトサラダ たくあん漬け コーンのコンソメスープ	チキン南蛮・生野菜 筍の土佐煮 白菜の漬物 えのきの中華スープ	ズッキーニ・茄子・鶏のんにくポン酢炒め・生野菜 しらす入り玉子焼き きゅうちゃん漬け 豚汁	おでん(大根・玉子・天ぷら・厚揚げ・こんにゃく) 玉子豆腐 中華風白菜の漬物 キャベツの味噌汁	さわら・白醤油焼き・生野菜 小松菜の中華風とろみあん 白菜の味噌汁 パイナップル
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	
ハヤシライス 温泉玉子 ごぼうサラダ 豆腐の中華スープ *ケーキ盛り合わせ	クリームコロッケ・生野菜 ズッキーニの梅おかか和え オクラの味噌汁 フルーツヨーグルト	ふくさ焼き・生野菜 揚げシューマイ 沢庵の梅しそ和え エノキの澄まし汁	大根飯 鶏の天ぷら・生野菜 冷奴 きゅうちゃん漬け 玉ねぎの味噌汁	ズッキーニと豚肉の醤油マヨ炒め・生野菜 ふろふき大根 胡麻昆布 たけのこの中華スープ	イトヨリの梅つゆ天ぷら・生野菜 南瓜の煮物 大根の赤だし スイカ	チキンのおろし煮・生野菜 ピーマンチリメン炒め 白菜のゆかり和え ズッキーニとブロッコリーの味噌汁	ロール白菜クリームソースかけ・生野菜 小松菜のおかか和え ズッキーニの浅漬け もやしの味噌汁
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	
白身魚の煮つけ・生野菜 南瓜の煮物 ズッキーニの漬物 大根の赤だし	チキンチャップ・生野菜 オニオンサラダ 小松菜の味噌汁 オレンジ	タンダーチキン・生野菜 白菜のホタテあん ワカメの味噌汁 オレンジ	イトヨリの梅しそフライ・生野菜 山蕨とちりめんの煮物 ズッキーニのトマト炒め 玉ねぎのコンソメスープ	マーボ茄子・生野菜 玉子豆腐 白菜の浅漬け カニカマの中華スープ	豚高菜チャーハン 冷奴 わかめの澄まし汁 スイカ	スペイン風オムレツ・生野菜 小松菜のとろみあん しば菊の漬物 じゃがいもの味噌汁	イトヨリの唐揚げ・生野菜 おくらと長芋の梅肉和え 白菜の浅漬け 巻麩の澄まし汁
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	
海老カツ・生野菜 カモ肉とオニオンのマリネ 漬物 大根の赤だし *ケーキ	豚の味噌焼き・生野菜 ポテトサラダ フルーツヨーグルト ワカメの澄まし汁	ズッキーニと豚肉の塩タレ炒め・生野菜 厚揚げの旨煮 白菜の酢の物 マッシュルームの澄まし汁	焼きうどん おにぎり 漬物 茄子のお浸し 巻麩の澄まし汁	カジキマグロの粕漬け焼き・生野菜 ジャーマンポテト 大根と竹輪の味噌汁	サンマの竜田揚げ・生野菜 菊菜ともやしの胡麻和え 玉子の中華スープ パイナップル	焼き餃子・生野菜 ズッキーニの梅おかか和え 茄子の澄まし汁 オレンジゼリー	鶏胸肉のピカタ・生野菜 小松菜の煮浸し 胡麻昆布 玉ねぎの味噌汁