

令和6年7月

藤白台デイサービスセンター

	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
昼食	ごはん ①鶏の明太マヨ焼き ②サバの塩焼き チンゲン菜のごま和え 茄子の味噌炒め すまし汁	ごはん 肉じゃが ブロッコリーの和え物 冷奴 味噌汁	ごはん 鶏つくねの和風ソース 金平ごぼう オクラの錦糸和え 味噌汁	ごはん タラの照り焼き インゲンサラダ 里芋の煮物 味噌汁	ごはん トンカツ もやしサラダ ゼンマイの田舎煮 味噌汁	★七夕★ 七夕三色ソーメン ミニちらし寿司 茶碗蒸し 小松菜の煮浸し フルーツゼリー
	8	9	10	11	12	13
昼食	ふりかけごはん 冷し梅わかめうどん 竹輪の煮物 小松菜の辛子和え ようかん	★ばる通信★ 十八穀ごはん 豚肉と夏野菜の梅生姜炒め とうもろこしのさつま揚げ風 トマトと胡瓜のさっぱり和え 冬瓜のすり流しスープ	ごはん スパニッシュオムレツ シーザーサラダ スパきのこソテー コンソメスープ	ごはん ホイコーロー カリフラワーの甘酢和え 春巻き 中華スープ	ごはん 豆腐と豚肉の煮物 カニ棒サラダ レンコンとピーマンの炒め物 味噌汁	ごはん 白身魚の七味焼き ひじき煮 ブロッコリーサラダ 味噌汁
	15	16	17	18	19	20
昼食	夏野菜カレー 海藻サラダ インゲンのソテー コンソメスープ	菜めしごはん 冷やし鶏天そば ひじきと野菜のごまドレ和え 雷こんにやく フルーツ（フルーツカクテル）	ごはん サワラの△ニエル コーンサラダ ほうれん草ときのこのソテー コンソメスープ	★ふるさと御膳 愛媛県★ しょうゆめし せんざんき すまし汁 みかん寒天	ごはん ①豚肉とキャベツのボン酢炒め ②サバの煮付け 玉子豆腐 平天の煮物 味噌汁	ごはん 鶏の二色胡麻焼き 焼き厚揚げ ブロッコリーのソテー 味噌汁
	22	23	24	25	26	27
昼食	ごはん 豆腐の落とし揚げあんかけ きゅうりの酢の物 ジャーマンソーセージ 味噌汁	ごはん 鶏肉の和風炒め 冬瓜のあんかけ インゲンの和え物 味噌汁	★土用のうなぎの日★ うなぎ オクラのおかか和え 根菜煮 すまし汁 抹茶ゼリー 漬物	ごはん 豚しゃぶと温野菜の胡麻ダレ レンコンの甘辛炒め ほうれん草のちりめん和え すまし汁	わかめごはん 冷やし中華 茄子のチリソース炒め 小松菜のピーナッツ和え りんごゼリー	ごはん コーンコロケ 大根とツナのサラダ 南瓜の煮物 味噌汁
	29	30	31			
昼食	★健康れしび★ ごはん 揚げ高野と鶏唐コシ醤油ダレ炒め チンゲン菜ときのこのソテー ツナサラダ 味噌汁	ごはん 白身魚のコーンマヨ焼き マカロニのソテー ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	ごはん ゴーヤチャンプルー 小松菜のマヨ和え じゃが芋の煮物 味噌汁			