

神戸イリス献立表 2018/7/1(日)~2018/7/31(火)

2018/07/01(日)

朝食	米飯	
	米	
	里芋の煮つけ	さといも 人参 しいたけ 砂糖 しょうゆ だしの素 本みりん
	みそ汁(キャベツ)	キャベツ きざみ揚げ みそ だしの素
	ふりかけ	のりたまふりかけ
昼食	米飯	
	米	
	豚肉のスタミナ焼き	豚ももスライス 緑豆もやし 人参 たまねぎ 焼肉のたれ サラダ菜 オクラ 食塩 こしょう 無塩バター 人参 食塩 こしょう オリーブ油
	酢の物(じゃがい)	じゃがいも 人参 かいわれだいこん しらす 穀物酢 砂糖 しょうゆ
	みそ汁(小松菜・ベーコン)	小松菜 ベーコン みそ だしの素
夕食	米飯	
	米	
	鯖の味噌ボン酢焼き	さわら 白みそ 砂糖 ボン酢 本みりん チンゲン菜 人参 白ごま しょうゆ 本みりん
	高野の卵とじ	鶏卵 高野豆腐 グリーンピース 砂糖 しょうゆ だしの素 本みりん
	すまし汁(そうめ)	そうめん 手まりふ みつば だしの素 食塩 しょうゆ 本みりん

2018/07/02(月)

朝食	パン食	
	食パン	
	バターブレンド	
	きのこソテー	きのこミックス ベーコン 食塩 こしょう しょうゆ
	ジュース	りんごジュース
昼食	米飯	
	米	
	鮭のマヨカレ焼	鮭 酒 本みりん しょうゆ 小麦粉 マヨネーズ カレー粉 グリーンアスパラ 赤ピーマン 食塩 こしょう オリーブ油
	もやしとカニカマの土佐和え	緑豆もやし きゅうり 人参 かに風味かまぼこ 糸かつお しょうゆ 本みりん ごま油
	すまし汁(えのき)	えのき とろろ昆布 みつば 食塩 しょうゆ だしの素 本みりん
夕食	米飯	
	米	
	肉団子の中華五目煮	ミートボール ごぼう れんこん 大根 人参 マロニー キヌサヤ 鳥がらスープ シャンタン コンソメ しょうゆ
	ズッキーニの中華炒	ズッキーニ むきえび 片栗粉 鳥がらスープ しょうゆ 食塩 こしょう ごま油
	中華スープ(ちんげんさい)	チンゲン菜 人参 鳥がらスープ コンソメ しょうゆ

2018/07/03(火)

朝食	パン食	
	おいものクリームパ	
	野菜ソテー	小松菜 えりんぎ 黄ピーマン ツナフレーク 無塩バター 食塩 こしょう しょうゆ
	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト
昼食	米飯	
	米	
	鶏のから揚げ胡瓜ソースかけ	鶏もも肉 酒 おろししょうが 本みりん 片栗粉 白絞油 たまねぎ 赤ピーマン きゅうり 砂糖 しょうゆ ごま油 片栗粉 サラダ菜 キャベツ ノンオイル青じそドレッシング トマト
	わさび和え(白菜)	はくさい 焼き豚 かいわれだいこん わさび しょうゆ 本みりん
	わかめとしめじのスープ	わかめ しめじ 鳥がらスープ コンソメ しょうゆ
夕食	米飯	
	米	
	鯖のごま照焼き	さば 酒 本みりん しょうゆ 砂糖 しょうゆ 本みりん 白ごま 片栗粉 ほうれんそう 人参 しょうゆ 本みりん
	大根のそぼろ煮	大根 とりミンチ サラダ油 人参 白ねぎ だしの素 砂糖 しょうゆ 本みりん 片栗粉 グリーンピース
	すまし汁(オクラ)	オクラ 生ふ みつば 食塩 しょうゆ 本みりん だしの素

2018/07/04(水)

朝食	米飯	
	卵焼き	米
		だし巻き卵
		しろな
		しょうゆ
		本みりん
	みそ汁(春菊)	
		春菊
		手まりふ
		みそ
		だしの素
	のり佃煮	
		のり佃煮
昼食	鮭ご飯	
		米
		あじ
		食塩
		きゅうり
		白ごま
		大葉
		紅生姜
	冷しゃぶ風	
		牛かたローススライ
		レタス
		人参
		黄ピーマン
		ボン酢
	いとこ煮	
		かぼちゃ
		ゆで小豆
		砂糖
		しょうゆ
	赤だし汁(豆腐)	
		豆腐
		まきふ
		みつば
		あかだしみそ
		だしの素
夕食	米飯	
		米
	エビ玉(和風)	
		鶏卵
		水
		だしの素
		食塩
		しょうゆ
		むきえび
		たまねぎ
		たけのこ
		人参
		グリーンピース
		だしの素
		食塩
		しょうゆ
		本みりん
		片栗粉
		紅生姜
	黒豚しゅうまい	
		黒豚大しゅうまい
		サラダ菜
	中華スープ(春雨、ベーコン)	
		はるさめ
		ベーコン
		キヌサヤ
		鳥がらスープ
		コンソメ
		しょうゆ

2018/07/05(木)

朝食	パン食	
		食パン
		いちごジャム
	カリフラワーのコンソメ煮	
		カリフラワー
		グリーンアスパラ
		人参
		コンソメ
		こしょう
		しょうゆ
	牛乳	
		牛乳
昼食	米飯	
		米
	白身魚の明太ポテト焼き	
		ホキ
		食塩
		じゃがいも
		からしめんたいこ
		食塩
		こしょう
		マヨネーズ
		青のり
		いんげん
		砂糖
		しょうゆ
		サラダ油
	ミートソーススパゲティ	
		スパゲティ
		無塩バター
		ミートソース
		粉チーズ
	キャベツスープ	
		キャベツ
		たまねぎ
		鳥がらスープ
		コンソメ
		しょうゆ
		パセリ
夕食	米飯	
		米
	豚肉の五目煮	
		豚ももスライス
		人参
		糸こんにゃく
		はくさい
		キヌサヤ
		砂糖
		しょうゆ
		本みりん
		だしの素
	じゃが芋とウインナーのソテー	
		じゃがいも
		ポークウインナー
		無塩バター
		食塩
		黒こしょう
		コンソメ
		しょうゆ
		パセリ
	みそ汁(厚揚げ)	
		絹厚揚げ
		ほうれんそう
		みそ
		だしの素

2018/07/06(金)

朝食	パン食	
		焼きカレーパン
	フルーツ(キウイ・オレンジ)	
		キウイフルーツ
		オレンジ
	牛乳	
		牛乳
昼食	米飯	
		米
	しそつくねバーグ	
		とりミンチ
		たまねぎ
		大葉
		鶏卵
		パン粉
		砂糖
		しょうゆ
		本みりん
		片栗粉
		小松菜
		糸かつお
		しょうゆ
		本みりん
		かぼちゃ
		食塩
	レモンしょうゆ和え	
		はくさい
		人参
		みつば
		レモン
		しょうゆ
		本みりん
	すまし汁(えりんぎ・人参)	
		えりんぎ
		人参
		かいわれだいこん
		しょうゆ
		本みりん
		食塩
		だしの素
夕食	米飯	
		米
	アスパラコロケ	
		じゃがいも
		グリーンアスパラ
		たまねぎ
		ロースハム
		小麦粉
		鶏卵
		パン粉
		白絞油
		トンカツソース
		キャベツ
		ノンオイル和風ドレッシング
		プチトマト
	酢の物(カニカマ)	
		きゅうり
		人参
		かに風味かまぼこ
		穀物酢
		砂糖
		しょうゆ
	もやしスープ	
		緑豆もやし
		白ごま
		ねぎ
		鳥がらスープ
		コンソメ
		しょうゆ

2018/07/07(土)

朝食	パン食	
		食パン
		バターブレンド
	チンゲンとささみの塩だれ炒め	チンゲン菜 黄ピーマン ササミ 人参 塩だれ ごま油
	コーヒー牛乳	コーヒー牛乳
昼食	☆七夕☆	
	手作りミニちらし寿	米 高野豆腐 たけのこ 人参 錦糸卵 きざみのり キヌサヤ 寿司えび 穴子スライス 人参 砂糖 穀物酢 食塩 だしの素 しょうゆ しょうが(甘酢漬)
	七夕そうめん	そうめん 人参 きゅうり 錦糸卵 かに風味かまぼこ 干しいたけ 砂糖 しょうゆ だしの素 本みりん めんつゆ
	そぼろあんかけ(冬瓜)	とうがん とりミンチ 砂糖 しょうゆ だしの素 片栗粉 グリーンピース
	フルーツ(すいか)	すいか
夕食	焼肉丼	米 牛かたローススライ たまねぎ 食塩 こしょう 焼肉のたれ サラダ油 緑豆もやし ほうれんそう 砂糖 しょうゆ サラダ油 錦糸卵 人参 砂糖 しょうゆ だしの素 本みりん
	焼きなす	焼なす おろししょうが 糸かつお しょうゆ 本みりん
	大根のきんぴら	大根 人参 砂糖 しょうゆ 七味唐辛子 ごま油
	すまし汁(わかめ)	わかめ ふ 食塩 しょうゆ 本みりん だしの素

2018/07/08(日)

朝食	パン食	
		食パン
		バターブレンド
	野菜のポトフ風	キャベツ 人参 たまねぎ ベーコン コンソメ 食塩 こしょう
	牛乳	牛乳
昼食	米飯	米 白身魚のピリ辛葱マヨ焼き ホキ 食塩 こしょう 小麦粉 マヨネーズ コチュジャン ねぎ はくさい 人参 糸かつお しょうゆ 本みりん
	五目春雨	はるさめ 合挽ミンチ たまねぎ 赤ピーマン キヌサヤ ごま油 砂糖 しょうゆ
	みそ汁(ちんげん)	チンゲン菜 人参 みそ だしの素
夕食	米飯	米 鶏のソース焼き 鶏もも肉 食塩 こしょう トンカツソース 粒入りマスタード パン粉 粉チーズ じゃがいも 無塩バター 牛乳 食塩 こしょう パセリ ブロッコリー ノンオイル青じそドレッシング
	ほうれんそうのなめたけ和え	ほうれんそう 人参 ロースハム なめ茸 しょうゆ(濃口)
	コンソメスープ(玉葱・人参)	たまねぎ 人参 キヌサヤ コンソメ しょうゆ こしょう

2018/07/09(月)

朝食	ホットケーキ	
		ホットケーキミック 鶏卵 牛乳 無塩バター ホイップクリーム チョコソース びわ缶 パイン缶
	ヨーグルト	ヨーグルト
	紅茶(ミルク)	紅茶 牛乳 グラニュー糖
昼食	米飯	米 ビーフシチュー 牛かたローススライ じゃがいも たまねぎ 人参 ブロッコリー デミグラスソース ブラウンルウ
	コールスローサラダ(ハム)	キャベツ きゅうり 人参 ロースハム 食塩 こしょう コールスロドレッシング
	フルーツ(メロン)	メロン
夕食	米飯	米 鯖の香味バター焼き さわら 酒 本みりん しょうゆ さんしょ粉 無塩バター チンゲン菜 人参 からし しょうゆ 本みりん
	ひじきと大豆の煮物	ひじき 大豆 ささがきごぼう 人参 きざみ揚げ いんげん だしの素 砂糖 しょうゆ 本みりん
	みそ汁(にら・玉ねぎ)	にら たまねぎ ひらてん みそ だしの素

2018/07/10(火)

朝食	米飯	
	煮浸し(小松菜・はんぺん)	米 小松菜 つきこんにやく ハンペン 人参 砂糖 しょうゆ だしの素 本みりん
	みそ汁(さといも)	さといも まきふ みそ だしの素
	梅びしお	梅びしお
昼食	米飯	
	白身魚のうぐいす焼	米 なまず むきえだまめ 白みそ みそ 砂糖 本みりん カリフラワー 穀物酢 砂糖(上白糖)
	ごぼうとエビボールの煮つけ	エビボール ささがきごぼう だしの素 砂糖 しょうゆ グリーンピース
	すまし汁(しめじ・たまご)	しめじ 錦糸卵 みつば 食塩 しょうゆ だしの素 本みりん
夕食	おにぎり(なめし)	
	冷やしきのこおろしそば	米 菜めし そば 大根おろし かに風味かまぼこ なめ茸 きゅうり きざみのり めんつゆ
	厚揚げのピザ風焼	厚揚げ 食塩 こしょう ピザソース シュレッドチーズ ピーマン
	ゼリー	青りんごゼリー

2018/07/11(水)

朝食	パン食	
	チンゲン菜とコーンの塩だれ炒め	食パン バターブレンド チンゲン菜 赤ピーマン コーン 塩だれ ごま油
	牛乳	牛乳
昼食	米飯	
	豚肉のマスタード巻きフライ	米 豚ももスライス 人参 グリーンアスパラ 粒入りマスタード 小麦粉 鶏卵 パン粉 白絞油 ウスターソース サラダ菜 キャベツ サウザンアイランド ドレッシング トマト
	みぞれ和え(小松)	小松菜 人参 かまぼこ 大根おろし ポン酢
	すまし汁(とろろ昆布・冬瓜)	とろろ昆布 とうがん みつば 食塩 しょうゆ 本みりん だしの素
夕食	米飯	
	鮭の南部焼き	米 鮭 酒 本みりん しょうゆ 黒ごま 大根 人参 糸かつお しょうゆ 本みりん
	スパゲティー	スパゲティ ベーコン たまねぎ 人参 ピーマン サラダ油 トマトケチャップ 食塩 こしょう しょうゆ
	コンソメスープ(白菜・人参)	はくさい 人参 コンソメ こしょう しょうゆ

2018/07/12(木)

朝食	パン食	
	フルーツ(りんご・キウイ)	あらびきウインナー デニッシュ りんご キウイフルーツ
	牛乳	牛乳
昼食	枝豆ごはん	
	牛肉とつきこんの炒め物	米 もち米 むきえだまめ 食塩 酒 牛かたローススライ つきこんにやく 赤ピーマン おろししょうが サラダ油 砂糖 しょうゆ キヌサヤ
	大根とツナのサラダ	大根 人参 ツナフレーク かいわれだいこん 食塩 こしょう マヨネーズ
	赤だし汁(えのき)	えのき わかめ みつば 赤みそ だしの素
夕食	米飯	
	鶏の和風ピカタ	米 鶏もも肉 酒 本みりん しょうゆ 小麦粉 鶏卵 青のり 緑豆もやし 食塩 こしょう オリーブ油 かぼちゃ 食塩 カレー粉
	長芋短冊和え	長芋 穀物酢 砂糖 しょうゆ 大葉
	すまし汁(オクラ)	オクラ ふ 食塩 しょうゆ 本みりん だしの素

2018/07/13(金)

朝食	パン食	
		食パン
		バターブレンド
	じゃが芋のスープ煮	じゃがいも
		たまねぎ
		ロースハム
		グリーンピース
		サラダ油
		食塩
		こしょう
		コンソメ
		しょうゆ
	ジュース	オレンジジュース
昼食	そばめし	
		米
		中華めん
		豚ももスライス
		むきえび
		たまねぎ
		キャベツ
		人参
		食塩
		こしょう
		粉かつお
		天かす
		ウスターソース
		トンカツソース
		紅生姜
	ベーコンエッグ	
		鶏卵
		ベーコン
		マヨネーズ
	なすの揚げ浸し	
		なす
		白絞油
		だしの素
		砂糖
		しょうゆ
		本みりん
		糸かつお
	みそ汁(さつまい)	
		さつまいも
		きざみ揚げ
		みつば
		みそ
		だしの素
夕食	米飯	
		米
	鱈のチリかばやき	
		あじ
		小麦粉
		砂糖
		しょうゆ
		チリソース
		本みりん
		片栗粉
		グリーンアスパラ
		白ごま
		しょうゆ
		本みりん
	豚ミンチと春雨の炒め物	
		豚ミンチ
		はるさめ
		たまねぎ
		にら
		人参
		おろししょうが
		おろしにんにく
		ごま油
		鳥がらスープ
		オイスターソース
		しょうゆ
	中華スープ(ほうれん草)	
		コーン
		ほうれんそう
		鳥がらスープ
		コンソメ
		しょうゆ

2018/07/14(土)

朝食	パン食	
		食パン
		マーマレード
	ポーチドエッグ	
		鶏卵
		ブロッコリー
		マヨネーズ
	コーヒー牛乳	
		コーヒー牛乳
昼食	米飯	
		米
	白身魚のみぞれ煮	
		カレー
		大根おろし
		だしの素
		砂糖
		しょうゆ
		酒
		本みりん
		さといも
		ふき
		生ふ
		砂糖
		しょうゆ
		だしの素
		本みりん
	いり豆腐	
		木綿豆腐
		豚ももスライス
		たまねぎ
		人参
		いんげん
		砂糖
		しょうゆ
		だしの素
	すまし汁(春菊)	
		春菊
		ひらてん
		だしの素
		食塩
		しょうゆ
		本みりん
夕食	米飯	
		米
	肉団子の甘酢炒め	
		ミートボール
		たまねぎ
		人参
		赤ピーマン
		ピーマン
		黄ピーマン
		たけのこ
		砂糖
		穀物酢
		しょうゆ
		オイスターソース
		鳥がらスープ
		片栗粉
		サラダ菜
	わさび和え(もや)	
		緑豆もやし
		焼き豚
		かいわれだいこん
		わさび
		しょうゆ
		本みりん
	みそ汁(えりんぎ・人参)	
		えりんぎ
		人参
		ねぎ
		みそ
		だしの素

2018/07/15(日)

朝食	パン食	
		クリームパン
	小松菜のウインナー炒め	
		小松菜
		人参
		ポークウインナー
		食塩
		こしょう
		しょうゆ
		サラダ油
	牛乳	
		牛乳
昼食	米飯	
		米
	親子煮	
		鶏卵
		鶏もも肉
		人参
		ささがきごぼう
		たまねぎ
		みつば
		砂糖
		しょうゆ
		だしの素
	大根の梅かつお和え	
		大根
		かいわれだいこん
		梅干し
		糸かつお
		しょうゆ
		本みりん
	みそ汁(なめこ)	
		なめこ
		わかめ
		ねぎ
		みそ
		だしの素
夕食	肉味噌丼	
		米
		豚ミンチ
		人参
		たけのこ
		おろししょうが
		白ねぎ
		赤みそ
		砂糖
		鳥がらスープ
		コンソメ
		しょうゆ
		片栗粉
		きゅうり
		紅生姜
	煮浸し(チンゲン菜)	
		チンゲン菜
		つきこんにやく
		人参
		砂糖
		しょうゆ
		だしの素
		本みりん
	フルーツ(すいか)	
		すいか
	すまし汁(ハンペ)	
		ハンペン
		手まりふ
		みつば
		食塩
		しょうゆ
		本みりん
		だしの素

2018/07/16(月)

朝食	米飯	
		米
	卵焼き	だし巻き卵 春菊 しょうゆ 本みりん
	みそ汁 (ながいも)	長芋 きざみ揚げ みそ だしの素
	のり佃煮	のり佃煮
昼食	ゆかりご飯	米 ゆかり
	天ざるうどん	うどん えび 食塩 小麦粉 鶏卵 白絞油 かまぼこ きゅうり きざみのり めんつゆ
	もやし炒め	緑豆もやし 人参 にら 豚ももスライス 食塩 こしょう 砂糖 しょうゆ ごま油
	杏仁豆腐	杏仁豆腐 マンゴー缶
夕食	米飯	米
	さばの漬け菜焼き	さば 酒 本みりん しょうゆ 砂糖 のさわな漬 ごま油 白ごま はくさい 人参 からし しょうゆ 本みりん
	ピーナッツ和え (アスパラ)	グリーンアスパラ 人参 かに風味かまぼこ ピーナツ和えの素 しょうゆ
	すまし汁 (ほうれんそう)	ほうれんそう 手まりふ 食塩 しょうゆ だしの素 本みりん

2018/07/17(火)

朝食	パン食	
		食パン いちごジャム
	ミートオムレツ	ミートオムレツ トマトケチャップ ブロッコリー 食塩 サラダ菜
	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト
昼食	米飯	米
	八幡巻き韓国風煮	牛かたローススライ 人参 じゃがいも いんげん 砂糖 しょうゆ コチュジャン だしの素 本みりん サラダ菜 カリフラワー ロースハム コールスロードレッシング ズッキーニ 食塩 こしょう オリーブ油
	酢の物 (エビ)	きゅうり 人参 むきえび 穀物酢 砂糖 しょうゆ
	中華スープ (しろ)	しろな 人参 鳥がらスープ コンソメ しょうゆ パセリ
夕食	米飯	米
	なすのはさみ揚げ (天つゆ)	なす 合挽ミンチ 大葉 鶏卵 小麦粉 鶏卵 白絞油 サラダ菜 めんつゆ 大根おろし キャベツ 糸かつお しょうゆ 本みりん プチトマト
	まさご和え (白菜)	はくさい からしめんたいこ しょうゆ 本みりん
	すまし汁 (ゆば)	ゆば 生ふ みつば しょうゆ 食塩 本みりん だしの素

2018/07/18(水)

朝食	パン食	
		コーンデニッシュ
	フルーツ(りんご・みかん缶)	りんご みかん缶
	牛乳	牛乳
昼食	米飯	米
	鯖の梅かか焼き	さわら 酒 本みりん しょうゆ 梅干し 糸かつお みつば 砂糖 しょうゆ 春菊 白ごま しょうゆ 本みりん
	切干大根煮物	切干し大根 人参 きざみ揚げ 砂糖 しょうゆ だしの素 本みりん
	みそ汁 (豆腐)	豆腐 ひらてん ねぎ みそ だしの素
夕食	米飯	米
	鶏のマヨポパイ焼き	鶏もも皮なし 酒 本みりん しょうゆ ほうれんそう 人参 マヨネーズ ホワイトアスパラ 食塩 黒こしょう 無塩バター さつまいも
	ごま和え (胡瓜)	きゅうり 人参 緑豆もやし 白ごま しょうゆ 本みりん
	セロリのスープ	セロリ 人参 コンソメ しょうゆ パセリ

2018/07/19(木)

朝食	パン食	
		食パン
		バターブレンド
	かぼちゃサラダ	かぼちゃサラダ
		サニーレタス
	牛乳	牛乳
昼食	パン食	
		カスタードリングパ
	大人様ランチ	
	ミニハンバーグ	合挽ミンチ
	ミニオムレツ	たまねぎ
	ミニたらこスパ	鶏卵
		パン粉
		牛乳
		デミグラスソース
		トマトケチャップ
		トンカツソース
		鶏卵
		じゃがいも
		ほうれんそう
		ロースハム
		サラダ油
		トマトケチャップ
		トンカツソース
		スパゲティ
		たまねぎ
		からしめんたいこ
		無塩バター
		しょうゆ
		きざみのり
	フルーツ(すいか)	
		すいか
	コンソメスープ(白菜・コーン)	
		はくさい
		コーン
		コンソメ
		こしょう
		しょうゆ
		パセリ
夕食	米飯	
		米
	白身魚の味噌煮	
		カレイ
		みそ
		砂糖
		酒
		しょうゆ
		本みりん
		だしの素
		高野豆腐
		揚げなす
		砂糖
		しょうゆ
		本みりん
		だしの素
	小松菜のなめたけ和	
		小松菜
		人参
		ササミ
		なめ茸
		しょうゆ
	すまし汁(そうめ)	
		そうめん
		きざみ揚げ
		みつば
		だしの素
		食塩
		しょうゆ
		本みりん

2018/07/20(金)

朝食	パン食	
		食パン
		バターブレンド
	ほうれん草とベーコンのソテー	ほうれんそう
		ベーコン
		食塩
		こしょう
		サラダ油
	ジュース	
		りんごジュース
昼食	☆土用の丑☆	
	手作りうなぎちらし寿司	米
		うなぎかばやき
		鶏卵
		かいわれだいこん
		きゅうり
		きざみのり
		キヌサヤ
		砂糖
		穀物酢
		食塩
		紅生姜
	大根とイカの煮物	
		大根
		いか
		グリーンピース
		だしの素
		砂糖
		しょうゆ
		本みりん
	胡麻味噌和え	
		さといも
		春菊
		みそ
		砂糖
		本みりん
		白ごま
	すまし汁(焼き豆)	
		焼き豆腐
		ささがきごぼう
		みつば
		しょうゆ
		本みりん
		食塩
		だしの素
夕食	米飯	
		米
	鶏のミートソース焼	
		鶏もも肉
		食塩
		こしょう
		ミートソース
		シュレッドチーズ
		スパゲティ
		無塩バター
		食塩
		黒こしょう
		粉チーズ
		いんげん
		食塩
		こしょう
		しょうゆ
		オリーブ油
		じゃがいも
		食塩
		こしょう
		カレー粉
	オクラともやしのナムル	
		オクラ
		緑豆もやし
		おろししょうが
		白ごま
		しょうゆ
		ごま油
	みそ汁(なす)	
		なす
		きざみ揚げ
		ねぎ
		みそ
		だしの素

2018/07/21(土)

朝食	パン食	
		チーズハムロール
	フルーツ(バナナ)	
		バナナ
	コーヒー牛乳	
		コーヒー牛乳
昼食	米飯	
		米
	豚のキムチチーズ天ぷ	
		豚ももスライス
		スライスチーズ
		はくさいキムチ
		小麦粉
		鶏卵
		白絞油
		サラダ菜
		キャベツ
		ノンオイル和風ドレッシング
		トマト
	華風酢の物	
		チンゲン菜
		ササミ
		人参
		緑豆もやし
		穀物酢
		砂糖
		しょうゆ
		ごま油
	ワカメスープ	
		わかめ
		人参
		鳥がらスープ
		コンソメ
		しょうゆ
夕食	米飯	
		米
	鱈の金山時味噌焼き	
		さわら
		食塩
		人参
		ささがきごぼう
		れんこん
		みつば
		金山時みそ
		砂糖
		しろな
		白ごま
		しょうゆ
		本みりん
	焼ナスの明太子あんかけ	
		なす
		からしめんたいこ
		かいわれだいこん
		だしの素
		砂糖
		しょうゆ
		片栗粉
	すまし汁(えのき)	
		えのき
		キヌサヤ
		食塩
		しょうゆ
		だしの素
		本みりん

2018/07/22(日)

朝食	パン食	
		食パン
		バターブレンド
	チンゲン菜とウインナーのソテー	チンゲン菜
		ポークウインナー
		たまねぎ
		サラダ油
		鳥がらスープ
		しょうゆ
	牛乳	牛乳
昼食	米飯	
		米
	鱈のカレーマリネ風	あじ
		穀物酢
		砂糖
		しょうゆ
		カレー粉
		きゅうり
		人参
		たまねぎ
		ごま油
		ブロッコリー
		食塩
		こしょう
		オリーブ油
		長芋
		食塩
	レンコンの炒め物	れんこん
		豚ももスライス
		人参
		いんげん
		砂糖
		しょうゆ
		ごま油
		七味唐辛子
	みそ汁(春菊)	春菊
		きざみ揚げ
		みそ
		だしの素
夕食	米飯	
		米
	カニと枝豆の蒸し卵	鶏卵
		かに
		人参
		たけのこ
		むきえだまめ
		だしの素
		水
		食塩
		しょうゆ
		えびしゅうまい
		ほうれんそう
		系かつお
		しょうゆ
		本みりん
		わさび
	筑前煮	鶏もも肉
		大根
		ごぼう
		人参
		板こんにゃく
		しいたけ
		砂糖
		しょうゆ
		本みりん
		だしの素
		キヌサヤ
	すまし汁(冬瓜・人参)	とうがん
		人参
		食塩
		しょうゆ
		本みりん
		だしの素

2018/07/23(月)

朝食	パン食	
		食パン
		バターブレンド
	アスパラのソテー	グリーンアスパラ
		たまねぎ
		ロースハム
		無塩バター
		食塩
		黒こしょう
	牛乳	牛乳
昼食	金平ご飯	
		米
		豚ももスライス
		ささがきごぼう
		糸こんにゃく
		人参
		グリーンピース
		砂糖
		しょうゆ
		きざみのり
	鱈の塩焼き	さわら
		食塩
		はじかみ
		鶏卵
		だしの素
		食塩
		しょうゆ
		本みりん
		サラダ油
	みぞれ和え(ほうれんそう)	ほうれんそう
		人参
		かに風味かまぼこ
		大根おろし
		ポン酢
	すまし汁(えりん)	えりんぎ
		生ふ
		みつば
		しょうゆ
		本みりん
		食塩
		だしの素
夕食	米飯	
		兵庫米
	豚のはちみつケチャップ焼き	豚ロース肉
		小麦粉
		トマトケチャップ
		はちみつ
		粒入りマスタード
		いんげん
		食塩
		こしょう
		無塩バター
		プチトマト
	カリフラワーのおかか和え	カリフラワー
		人参
		しめじ
		系かつお
		しょうゆ
		本みりん
	オクラとセロリのスープ	オクラ
		セロリ
		人参
		コンソメ
		鳥がらスープ
		しょうゆ

2018/07/24(火)

朝食	パン食	
		メロンパン
	フルーツ(黄桃缶・洋ナシ缶)	黄桃缶
		洋なし缶
	牛乳	牛乳
昼食	ごはん(ふりかけ)	
		米
		のりたまふりかけ
	冷やし牛トロロうどん	うどん
		牛かたローススライ
		砂糖
		しょうゆ
		サラダ油
		長いもとろろ
		きゅうり
		きざみのり
		めんつゆ
	マセドアンサラダ	じゃがいも
		人参
		グリーンアスパラ
		ロースハム
		食塩
		こしょう
		マヨネーズ
	なすのそぼろ煮	なす
		とりミンチ
		サラダ油
		砂糖
		しょうゆ
		だしの素
		本みりん
		片栗粉
夕食	米飯	
		米
	白身魚の和風香り焼	ホキ
		酒
		本みりん
		しょうゆ
		系かつお
		きざみのり
		無塩バター
		春菊
		人参
		しょうゆ
		本みりん
	温泉卵	鶏卵
		だしの素
		食塩
		しょうゆ
		本みりん
		かいわれだいこん
	みそ汁(かぼちゃ)	かぼちゃ
		ベーコン
		ねぎ
		みそ
		だしの素

2018/07/25(水)

朝食	パン食	
		食パン
		バターブレンド
	野菜の焼肉のたれ炒	
		しろな
		ササミ
		人参
		たまねぎ
		食塩
		こしょう
		焼肉のたれ
		サラダ油
	ジュース	
		オレンジジュース
昼食	米飯	
		米
	和風シャケチーズオムレツ	
		鶏卵
		青のり
		じゃがいも
		人参
		鮭
		シュレッドチーズ
		サラダ油
		トマトケチャップ
		トンカツソース
		ブロッコリー
		ロースハム
		金ゴマドレッシング
	チンゲン菜のオイスターソース炒め	
		チンゲン菜
		たけのこ
		人参
		豚ももスライス
		おろししょうが
		食塩
		こしょう
		オイスターソース
		しょうゆ
		ごま油
	みそ汁(アスパラ・厚揚げ)	
		絹厚揚げ
		グリーンアスパラ
		みそ
		だしの素
夕食	米飯	
		米
	豚の味噌焼き	
		豚ロース肉
		みそ
		砂糖
		酒
		本みりん
		サラダ菜
		大根
		人参
		穀物酢
		砂糖
		ズッキーニ
		食塩
		こしょう
		カレー粉
		オリーブ油
	冷奴の冷やしあんか	
		絹ごし豆腐
		砂糖
		しょうゆ
		だしの素
		みつば
		片栗粉
	すまし汁(しめじ・とろろ昆布)	
		とろろ昆布
		しめじ
		かいわれだいこん
		しょうゆ
		本みりん
		食塩
		だしの素

2018/07/26(木)

朝食	米飯	
		米
	煮浸し(しろ菜)	
		しろな
		人参
		つきこんにやく
		きざみ揚げ
		だしの素
		砂糖
		しょうゆ
		本みりん
	みそ汁(たまねぎ・わかめ)	
		たまねぎ
		わかめ
		みそ
		だしの素
	ふりかけ	
		のりたまふりかけ
昼食	米飯	
		米
	鶏の梅マヨかか焼き	
		鶏もも肉
		酒
		本みりん
		しょうゆ
		梅干し
		マヨネーズ
		糸かつお
		大葉
		グリーンアスパラ
		赤ピーマン
		食塩
		こしょう
		オリーブ油
		粉チーズ
		さつまいも
		無塩バター
	錦和え	
		ほうれんそう
		はくさい
		錦糸卵
		人参
		しょうゆ
		本みりん
	すまし汁(ちゃそ)	
		茶そば
		手まりふ
		きざみのり
		だしの素
		食塩
		しょうゆ
		本みりん
夕食	ひじきの炊き込みごはん	
		米
		ひじき
		人参
		小柱
		きざみ揚げ
		むきえだまめ
		食塩
		しょうゆ
		だしの素
		酒
	鱈の照焼き	
		あじ
		酒
		本みりん
		しょうゆ
		砂糖
		しょうゆ
		本みりん
		片栗粉
		小松菜
		白ごま
		わさび
		しょうゆ
		本みりん
	厚揚げとなすの煮物	
		なす
		絹厚揚げ
		だしの素
		砂糖
		しょうゆ
		本みりん
		生ふ
	みそ汁(もやし)	
		緑豆もやし
		ベーコン
		ねぎ
		みそ
		だしの素

2018/07/27(金)

朝食	ホットケーキ	
		ホットケーキミック
		鶏卵
		牛乳
		無塩バター
		ホイップクリーム
		フルーツソース(いちご)
		オレンジ
		りんご缶
	ヨーグルト	
		ヨーグルト
	紅茶	
		紅茶
		グラニュー糖
昼食	米飯	
		米
	白身魚のから揚げみぞれ和え	
		たら
		酒
		本みりん
		おろししょうが
		鶏卵
		片栗粉
		白絞油
		大根おろし
		ポン酢
		サラダ菜
		キャベツ
		糸かつお
		しょうゆ
		本みりん
		トマト
	煮浸し(ずいき)	
		ずいき
		きざみ揚げ
		人参
		砂糖
		しょうゆ
		だしの素
		本みりん
	みそ汁(さといも)	
		さといも
		ひらてん
		ねぎ
		みそ
		だしの素
夕食	米飯	
		米
	肉豆腐	
		木綿豆腐
		豚ももスライス
		ささがきごぼう
		春菊
		人参
		マロニー
		砂糖
		しょうゆ
		だしの素
		本みりん
	ブロッコリーのピリ辛サラダ	
		ブロッコリー
		人参
		ツナフレーク
		食塩
		こしょう
		マヨネーズ
		チリソース
	かき玉汁	
		鶏卵
		ふ
		みつば
		食塩
		しょうゆ
		本みりん
		だしの素
		片栗粉

2018/07/28(土)

朝食	パン食	
		黒糖食パン
		バターブレンド
	きのこウインナーのソテー	きのこミックス
		ポークウインナー
		食塩
		こしょう
		しょうゆ
	コーヒー牛乳	
		コーヒー牛乳
昼食	米飯	
		米
	カレー煮込みハンバーグ	合挽ミンチ
		たまねぎ
		パン粉
		牛乳
		鶏卵
		コンソメ
		カレールウ
		人参
		無塩バター
		食塩
		こしょう
		カリフラワー
		食塩
	胡麻和え(なす)	
		なす
		かに風味かまぼこ
		白ごま
		しょうゆ
		本みりん
	中華スープ(小松)	
		小松菜
		人参
		鳥がらスープ
		コンソメ
		しょうゆ
夕食	おにぎり(梅)	
		米
		梅干し
		味付けのり
	冷やしたぬきそば	
		そば
		油揚げ
		砂糖
		しょうゆ
		だしの素
		本みりん
		錦糸卵
		きゅうり
		きざみのり
		めんつゆ
	いか焼売	
		いか焼売
		緑豆もやし
		ポン酢
	コンポート	
		りんご
		砂糖
		ホイップクリーム

2018/07/29(日)

朝食	パン食	
		食パン
		りんごジャム
	チンゲン菜と卵の炒め物	チンゲン菜
		たまねぎ
		鶏卵
		サラダ油
		食塩
		こしょう
		しょうゆ
	飲むヨーグルト	
		飲むヨーグルト
昼食	米飯	
		米
	白身魚のバター味噌照焼き	ホキ
		みそ
		砂糖
		酒
		本みりん
		無塩バター
		ふぎ
		砂糖
		しょうゆ
		サラダ油
	さつまいもきんぴら	
		さつまいも
		人参
		豚ももスライス
		砂糖
		しょうゆ
		サラダ油
		七味唐辛子
	すまし汁(卵豆腐)	
		卵豆腐
		みつば
		食塩
		しょうゆ
		本みりん
		だしの素
夕食	米飯	
		米
	チーズビフカツ	
		牛かたローススライス
		スライスチーズ
		小麦粉
		鶏卵
		パン粉
		白絞油
		トマトケチャップ
		トンカツソース
		緑豆もやし
		食塩
		こしょう
		おろしにんにく
		サラダ油
		プチトマト
	酢の物(わかめ)	
		きゅうり
		わかめ
		しらす
		砂糖
		穀物酢
		しょうゆ
	まいたけのスープ	
		まいたけ
		かいわれだいこん
		鳥がらスープ
		コンソメ
		しょうゆ

2018/07/30(月)

朝食	パン食	
		カスタードデニッ
	フルーツポンチ	
		パイナップル
		白桃缶
		みかん缶
		キウイフルーツ
	牛乳	
		牛乳
昼食	米飯	
		米
	鶏肉と揚げなすのおろし和え	鶏もも肉
		揚げなす
		黄ピーマン
		人参
		大根おろし
		ポン酢
		サラダ菜
	冬瓜のエビあんかけ	
		とうがん
		むきえび
		キヌサヤ
		鳥がらスープ
		コンソメ
		しょうゆ
		片栗粉
	みそ汁(はくさい)	
		はくさい
		きざみ揚げ
		みそ
		だしの素
夕食	米飯	
		米
	鮭のトマトクリーム	
		鮭
		ほうれんそう
		たまねぎ
		しめじ
		オリーブ油
		トマトピューレー
		砂糖
		牛乳
		食塩
		こしょう
		ブロッコリー
		食塩
	アスパラシーチキン炒め	
		グリーンアスパラ
		ツナフレーク
		人参
		砂糖
		しょうゆ
		ごま油
	コンソメスープ(キャベツ)	
		キャベツ
		人参
		コンソメ
		こしょう
		しょうゆ

2018/07/31(火)

朝食	パン食	
		食パン
		バターブレンド
	小松菜とハムコーンのソテー	小松菜
		ロースハム
		人参
		コーン
		食塩
		こしょう
		しょうゆ
		サラダ油
	ジュース	
		りんごジュース
昼食	ガバオライス	
		米
		とりミンチ
		たまねぎ
		赤ピーマン
		バジル
		おろしにんにく
		ナンプラー
		オイスターソース
		しょうゆ
		トウバンジャン
		砂糖
		ごま油
		鶏卵
	もやしサラダ(和)	
		緑豆もやし
		きゅうり
		人参
		ノンオイル和風ドレッシング
	フルーツ(すいか)	
		すいか
	中華スープ(ほうれん草)	
		人参
		ほうれんそう
		鳥がらスープ
		コンソメ
		しょうゆ
夕食	米飯	
		米
	魚介と厚揚げの味噌炒め	絹厚揚げ
		むきえび
		いか
		しめじ
		菜の花
		みそ
		砂糖
		しょうゆ
		ごま油
		サニーレタス
	土佐煮	
		たけのこ
		糸かつお
		砂糖
		しょうゆ
		だしの素
		本みりん
		グリーンピース
	すまし汁(オクラ)	
		オクラ
		とろろ昆布
		みつば
		食塩
		しょうゆ
		本みりん
		だしの素