

いほいの里 7月予定献立表



1 水	食パン（ジャム）・ポークシチュー・牛乳 キャベツサラダ・ゼリー	16 木	中華風ピラフ・ナムル・餃子・ゼリー わかめスープ
2 木	サラダ麺・鶏の竜田揚げ・和え物・果物	17 金	食パン（ジャム）・チキンソテー・きのこサラダ フルーツヨーグルト・ジュース・クラムチャウダー
3 金	ごはん・鶏のもろみ焼・おひたし・玉子とうふ 清汁	18 土	お休み
4 土	お休み	19 日	お休み
5 日	お休み	20 月	お休み
6 月	ごはん・ムニエル・グリーンサラダ・クリーム煮込み スープ	21 火	ごはん・鶏のゴマソース・五色あえ・しぐれ煮 味噌汁
7 火	カレーきしめん・シーフードサラダ・玉子焼き 果物	22 水	食パン（ジャム）クリームシチュー・トマトサラダ コーヒゼリー・牛乳
8 水	ごはん・野菜いため・冷奴・甘辛煮・白味噌汁	23 木	山菜きしめん・アボガドサラダ・揚げ物・デザート
9 木	食パン（ジャム）・魚のデミソース・高野サラダ ヨーグルト・ジュース・スープ	24 金	ごはん・関東煮・生姜あえ・挽肉炒め・白味噌汁
10 金	きつねうどん・大根サダラ・鶏の甘酢ソース デザート	25 土	★ お楽しみ献立 ★ うなぎ丼・玉子焼・炊き合わせ・デザート 清汁・カフェオレ
11 土	お休み	26 日	お休み
12 日	お休み	27 月	食パン（ジャム）・鶏のパン粉焼・スパゲティサラダ 果物・ジュース・ミネストローネ
13 月	ごはん・肉豆腐・あえもの・含め煮・味噌汁	28 火	天ぷらうどん・あえもの・豆腐ハンバーグ デザート
14 火	食パン（ジャム）・コロッケ・キャベツサラダ リンゴのコンポート・ポタージュスープ	29 水	カレーライス・バイクドチキン・浅漬け ヨーグルト
15 水	焼きそば・チヂミ・ピリ辛あえ・デザート スープ	30 木	食パン（ジャム）・コロッケ・果物 グリーンサラダ・牛乳・スープ
★ 夏の土用の丑の日に鰻を食べましょう ★ 「う」の付く食べ物 栄養価も高く疲労回復に(ビタミンA)夏バテ防止の食材です。 梅干し～清涼感があり食欲増進(クエン酸)・豊富なミネラル(熱中症予防 「う」の付く食べ物を食べて夏本番乗り切りましょう！！		31 金	梅おろしきしめん・きのこサラダ・揚げ物・ムース