

## 2021年 7月の予定献立表 (中期食)

日	曜	昼食	おやつ
1	木	おかゆ すまし汁 鶏肉とじゃがいものうま煮	おかゆ じゃがいものスープ 豆腐と白菜のだし煮
2	金	おかゆ かぼちゃのスープ 鮭と野菜の煮物	おかゆ 野菜スープ じゃがいものそぼろ煮
3	土	煮込みうどん さつまいものやわらか煮 パナナ	おかゆ さつまいものスープ 白菜のしらす煮
4	日		
5	月	おかゆ 玉ねぎのすまし汁 鶏肉と小松菜の煮物	おかゆ 豆乳スープ 白身魚のうま煮
6	火	おかゆ 野菜スープ 鶏肉となすのトマト煮込み	おかゆ かぼちゃのスープ しらすとキャベツの煮物
7	水	混ぜ粥 大根のすまし汁 ひき肉とキャベツの煮物	おかゆ キャベツのスープ 豆腐のだし煮
8	木	おかゆ かぼちゃのスープ 白身魚の煮物	おかゆ トマトスープ かぼちゃのそぼろ煮
9	金	おかゆ キャベツのスープ ひき肉とじゃがいもの煮物	おかゆ ほうれん草のすまし汁 豆腐とブロッコリーのだし煮
10	土	おかゆ 野菜スープ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮	おかゆ 白菜のすまし汁 しらすのだし煮
11	日		
12	月	おかゆ すまし汁 白菜のそぼろ煮	おかゆ キャベツのスープ 豆腐と水菜のだし煮
13	火	おかゆ トマトスープ 鶏肉のうま煮	おかゆ 豆乳スープ 白身魚の煮物
14	水	おかゆ キャベツのすまし汁 白身魚のうま煮	おかゆ 小松菜のスープ 鶏肉のだし煮
15	木	パン粥 野菜スープ 鶏肉の煮物	おかゆ すまし汁 しらすとかぼちゃのうま煮
16	金	おかゆ 白菜のスープ しらすと豆腐のやわらか煮	おかゆ オニオンスープ 白身魚とキャベツの煮込み
17	土	混ぜ粥 チンゲン菜のスープ りんご	おかゆ すまし汁 チンゲン菜のしらす煮
18	日		
19	月	おかゆ かぼちゃのスープ じゃがいもと鶏肉のうま煮	おかゆ すまし汁 しらすとかぼちゃの煮物
20	火	混ぜ粥 すまし汁 鮭と小松菜のだし煮	おかゆ じゃがいものスープ 豆腐のだし煮
21	水	おかゆ チンゲン菜のスープ ひき肉と野菜のトマト煮 オレンジ	パン粥 野菜スープ 白身魚のうま煮
22	木	海の日	
23	金	スポーツの日	
24	土	おかゆ すまし汁 白菜のそぼろ煮	おかゆ 白菜のスープ 豆腐のとろとろ煮
25	日		
26	月	煮込みうどん 三色和え パナナ	おかゆ 玉ねぎのスープ 豆腐のだし煮
27	火	おかゆ 白菜のすまし汁 鶏肉とじゃがいものうま煮	おかゆ じゃがいものスープ しらすと白菜の煮物
28	水	おかゆ すまし汁 白身魚の野菜煮込み	おかゆ 野菜スープ 鶏肉と大根のだし煮
29	木	パン粥 野菜スープ じゃがいものそぼろ煮 りんご	おかゆ 豆乳スープ しらすとブロッコリーのだし煮
30	金	おかゆ 玉ねぎのスープ 鶏肉のトマト煮	おかゆ すまし汁 白身魚とじゃがいもの煮物
31	土	混ぜ粥 白菜のスープ キャベツのだし煮	おかゆ 野菜スープ 鶏肉と白菜のうま煮

※献立は変更することがありますので、ご了承ください。

※いろいろな味や舌触りを楽しめるように食材の種類を少しずつ増やしていきましょう。

## 2021年 7月の予定献立表 (後期食)

日	曜	昼食	おやつ
1	木	軟飯 すまし汁 鶏肉のねぎ味噌焼き オクラの和え物	軟飯 じゃがいもの味噌汁 豆腐のうま煮
2	金	軟飯 かぼちゃのスープ 鮭の塩焼き コーンサラダ	軟飯 すまし汁 じゃがいものそぼろ煮
3	土	煮込みうどん さつまいもとひじきの煮物 バナナ	軟飯 さつまいもの味噌汁 白菜のしらす煮
4	日		
5	月	軟飯 なめこの味噌汁 鶏肉と野菜の煮物 白菜と小松菜のお浸し	軟飯 豆乳スープ 白身魚と白菜のうま煮
6	火	軟飯 野菜スープ 鶏肉となすのトマト煮込み レタスのサラダ	軟飯 かぼちゃの味噌汁 しらすとキャベツの煮物
7	水	混ぜ軟飯 わかめ汁 キャベツのサラダ	軟飯 味噌汁 豆腐の煮物
8	木	軟飯 里芋と玉ねぎの味噌汁 白身魚の野菜あんかけ アスパラとトマトの和え物	軟飯 トマトスープ 鶏肉とかぼちゃのうま煮
9	金	軟飯 キャベツのスープ じゃがいものおやき ブロッコリーのサラダ	きなこ軟飯 すまし汁 豆腐とブロッコリーのだし煮
10	土	軟飯 味噌汁 鶏肉の煮物 胡瓜と人参の和え物	軟飯 白菜のスープ しらすの野菜煮
11	日		
12	月	軟飯 すまし汁 鶏の照り焼き 白菜の和え物	軟飯 キャベツのスープ 豆腐と水菜の煮物
13	火	軟飯 トマトスープ ハンバーグ 大豆と胡瓜のサラダ	軟飯 豆乳スープ 白身魚の煮物
14	水	軟飯 キャベツのすまし汁 白身魚のムニエル 千草和え	軟飯 小松菜のスープ 鶏肉の煮物
15	木	食パン 野菜スープ 鶏肉の中華煮 かぼちゃのサラダ	軟飯 味噌汁 しらすとかぼちゃの煮物
16	金	軟飯 中華スープ 麻婆豆腐 しらすと胡瓜の和え物	軟飯 オニオンスープ 白身魚とキャベツの煮物
17	土	トマトスパゲティー コンソメスープ りんご	軟飯 すまし汁 チンゲン菜のしらす煮
18	日		
19	月	軟飯 かぼちゃの味噌汁 ひき肉の治部煮風 もやしの和え物	軟飯 すまし汁 しらすとかぼちゃの煮物
20	火	混ぜ軟飯 味噌汁 鮭のムニエル 小松菜の和え物	軟飯 じゃがいものスープ 豆腐のだし煮
21	水	軟飯 チンゲン菜のスープ ひき肉と野菜のトマト煮 オレンジ	食パン 野菜スープ 白身魚のうま煮
22	木	海の日	
23	金	スポーツの日	
24	土	軟飯 すまし汁 鶏肉の中華煮	軟飯 白菜のスープ 豆腐と野菜のとろとろ煮
25	日		
26	月	煮込みうどん キャベツのツナ和え バナナ	軟飯 玉ねぎのスープ 豆腐とキャベツの煮物
27	火	軟飯 白菜とえのきのすまし汁 鶏の照り焼き もやしの和え物	軟飯 味噌汁 しらすと白菜の煮物
28	水	軟飯 すまし汁 白身魚のムニエル 春雨サラダ	軟飯 小松菜の味噌汁 鶏肉と大根の煮物
29	木	食パン 野菜スープ 鶏じゃが ブロッコリーのサラダ りんご	軟飯 豆乳スープ しらすとブロッコリーのだし煮
30	金	軟飯 セロリのスープ 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ	軟飯 味噌汁 白身魚の野菜煮
31	土	混ぜ軟飯 白菜のスープ キャベツのサラダ	軟飯 すまし汁 鶏肉と白菜のうま煮

※献立は変更することがありますので、ご了承ください。

※素材本来の味を大切に、薄味を心がけています。