

今月の献立(2006年 7月分)

『ふれあい食事処明舞ひまわり』

3日 (月)	主菜 豚しゃぶ 豚肉 きゅうり みょうが かいわれ 紫玉葱 トマト ごま味噌だれ 副菜 炊き合わせ かぼちゃ 厚揚げ いんげん 副菜 ズッキーニのピカタ風 ズッキーニ 卵 汁 味噌汁 そうめん 茄子 みつば	18日 (火)	主菜 八宝菜 豚肉 玉葱 筍 きくらげ ｲﾝﾋｰﾏﾝ 副菜 乾椎茸 キャベツ 人参 土生姜 切り干し大根の旨煮 切り干し大根 うす揚げ 乾椎茸 副菜 ちくわ 人参 涼拌三絲 キュウリ 春雨 錦糸卵 汁 味噌汁 焼茄子 みょうが 葱
4日 (火)	主菜 茄子カレー (薬味・福神漬 らっきょう) 茄子 牛ミンチ 玉葱 トマト ピーマン 生椎茸 土生姜 ガーラー 副菜 サラダ (フレンチレッシング) レタス キュウリ 紫玉葱 トマト さくらんぼ 副菜 ひじきの炒り煮 ひじき 大豆 うす揚げ ちくわ 人参 乾椎茸 こんにゃく ごぼう (配食) 茄子のカレー風味 ワンタンスープ ワンタン皮 豚ミンチ 葱 乾椎茸 土生姜	20日 (木)	主菜 鶏肉の味噌漬け焼 甘とうがらし添え 鶏もも肉 八丁味噌 甘とうがらし 副菜 炊き合わせと出し巻き卵 かぼちゃ こうや 卵 副菜 沖縄もずくと長芋の甘酢 沖縄もずく 長芋 土生姜 副菜 いんげんの黒ごま味噌あえ いんげん 黒ごま 汁 味噌汁 うす揚げ 玉葱 わかめ 葱
6日 (木)	主菜 炒め春巻 ズッキーニ添え ライスバーガー 豚肉 人参 青葱 もやし 副菜 乾椎茸 筍 ピーマン ポン酢 茄子の煮物えびあんかけ 茄子 えび いんげん 副菜 サラダ 汁 じゃがいも キュウリ トマト レタス グリンピース トマトスープ 玉葱 トマト ベーコン パスタ	21日 (金)	主菜 鰯の南蛮漬け 前盛りズッキーニ 鰯 大根 かいわれ みょうが 大葉 紫玉葱 人参 ズッキーニ 副菜 茄子とえびの煮物 茄子 川津えび 副菜 キュウリの酢のもの キュウリ 大葉 しらす 土生姜 副菜 きんぴら 昆布 人参 ごぼう 汁 味噌汁 うす揚げ 玉葱 わかめ 葱
7日 (金)	主菜 鰯の柚庵焼き ブロッコリー添え 副菜 鰯 レモン 大葉 ブロッコリー 青菜の白あえ ほうれん草 三つ葉 人参 こんにゃく 厚揚げ 豆腐 白味噌 ごま 副菜 鰯ときゅうりの酢のもの 鰯 キュウリ 生姜 わかめ 汁 味噌汁 じゃがいも わかめ 葱 飯 佃煮 主菜 新生姜ごはん(新生姜 さくら飯) ごぼう 人参のきんぴら 蕎麦の煮物	24日 (月)	主菜 豚肉のゴマハン揚げ キャベツ・トマト・ピーマン添え 豚肉 ゴマ はん粉 キャベツ トマト ピーマン 副菜 かぼちゃの鶏そぼろあんかけ かぼちゃ 鶏ミンチ 土生姜 副菜 おからの炒り煮 おから ちくわ うす揚 乾椎茸 人参 ごぼう 汁 すまし汁 そうめん しめじ 三つ葉
10日 (月)	主菜 手作りコロッケ じゃがいも 牛ミンチ 玉葱 人参 パセリ 副菜 キャベツ トマト 茄子の煮物 茄子 うす揚げ 副菜 春雨とキュウリの酢のもの 春雨 キュウリ 大葉 錦糸卵 汁 味噌汁 豆腐 しめじ 葱	25日 (火)	主菜 豆腐ハンバーグ きのこソース 豆腐 鶏ミンチ 玉葱 人参 乾椎茸 ソース(えのき しめじ 三つ葉) 副菜 ポテトサラダ レタス じゃがいも とうもろこし 人参 副菜 キュウリ ラティッシュ 玉葱 雷こんにゃく 汁 こんにゃく おかか トマトスープ ベーコン トマト 玉葱 パスタ トマトソース
11日 (火)	主菜 揚げ豆腐のあんかけ 豆腐 人参 豚肉 乾椎茸 筍 えのき 土生姜 しめじ 三つ葉 副菜 かぼちゃと小豆のいとこ煮 かぼちゃ 小豆 副菜 いんげんの黒ごまあえ いんげん 黒ごま 汁 味噌汁 そうめん みょうが うす揚げ	27日 (木)	主菜 天ぷら 大根おろし えび かぼちゃ 茄子 いんげん 人参 ごぼう 大根 副菜 白あえ ほうれんそう 豆腐 人参 乾椎茸 厚揚げ ゴマ こんにゃく 白味噌 副菜 とうがんのえびあんかけ とうがん えび 土生姜 汁 味噌汁 しめじ 三つ葉 わかめ
13日 (木)	主菜 天ぷら はも えび 茄子 いんげん さつまいも 人参 大根おろし 副菜 炊き合わせ こうや オクラ 人参 副菜 キュウリとわかめの酢のもの キュウリ わかめ しらす 土生姜 大葉 汁 味噌汁 大根 うす揚げ 葱 飯 枝豆ごはん 枝豆 米	28日 (金)	主菜 肉じゃが 牛肉 じゃがいも 玉葱 人参 糸こんにゃく チンゲン菜 副菜 茄子のからし和え 茄子 からし しょうゆ 副菜 きゅうりの酢のもの キュウリ みょうが わかめ しらす 土生姜 汁 味噌汁 豆腐 葱 豚ロースうす切り 紫玉葱 大根 人参 かいわれ みょうが トマト ゴま味噌だれ
14日 (金)	主菜 ミニハンバーグ(トマトソース) 牛ミンチ 玉葱 人参 牛乳 パン トマトソース 副菜 グリーンサラダ レタス キュウリ アスパラ ピーマン 人参 コーン 副菜 茄子の利久煮 茄子 練りごま 汁 味噌汁 えのき しめじ うす揚げ 葱	31日 (月)	副菜 じゃがいもの揚げ煮 じゃがいも オクラ 副菜 きゅうりの酢のもの キュウリ しらす わかめ 春雨 副菜 大葉 土生姜 卵豆腐 卵 だし汁 汁 味噌汁 うす揚げ わかめ 麩 葱