

H29年 7月

水仙の家 献立予定表

お知らせ…当法人監修「健康レシピ集～カルシウム編～」を1冊200円で好評発売中です。

月	火	水	木	金	土
3 牛丼(別盛) ポテトサラダ なめこの赤だし フルーツ	4 カレイのおろし煮 ほうれん草のゴマ和え わかめと玉ねぎのみそ汁 ごはん	5 筑前煮 旬 ツルムラサキのぬた すまし汁(あおさ・豆腐) ごはん	6 ミートローフ (スパゲティサラダ・トマト添え) 旬 オクラスープ 丹 梅ゼリー ごはん	7 七夕ちらし 玉子豆腐 そうめん汁 フルーツ	1/8 日替わり メニュー
10 旬 ゴーヤチャンプル 旬 もやしときゅうりのナムル 大根スープ 炊きおこわ 佃煮	11 旬 夏野菜カレー ポテトサラダ 小松菜のスープ フルーツ	12 鶏の照焼き 丹 ゆずジャムソース(オクラ・トマト添え) 青梗菜とえのきのお浸し みそ汁 ごはん 漬物	13 白身魚のムニエル バジルソース(マッシュポテト・ズッキーニ添え) レ ひじきのカルシウムサラダ 旬 冬瓜のスープ ごはん	14 かき揚げ丼(別盛) 旬 いんげんのゴマよごし みそ汁 フルーツ	15 日替わり メニュー
17	18 豚しゃぶ ひじきと厚揚げの煮物 かき卵汁 ごはん	19 鯖の塩焼き (だし巻き・すだち添え) 高野豆腐の揚げびたし みそ汁 ごはん	20 すき焼き風 旬 きゅうりとわかめの酢の物 あおさ汁 ごはん	21 冷し中華 大学いも わかめスープ	22 日替わり メニュー
24 鮭の塩焼き ほうれん草の柚子和え もずく汁 旬 新生姜ごはん	25 鶏肉のピカタ (大根サラダ添え) 旬 うざく みそ汁 ごはん	26 鰯のフライ 丹 (キャベツの梅マヨ添え) 春雨サラダ トマトと卵のスープ ごはん	27 丹 梅ちらし寿司 レ 胡麻豆腐 わかめの赤だし フルーツ	28 サーモンの柚庵焼き 旬 茄子の味噌炒め 旬 きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁 ごはん	29 日替わり メニュー
31 豚肉の天ぷら ほうれん草のお浸し 高野の炊合せ みそ汁 ごはん	丹 …丹波自家菜園の梅、ゆずジャムを使用しています 旬 …旬の食材を使用しています レ …レシピ集からのメニューです ※ 契約農家から直接仕入れた低農薬の米を使用しています ※ 食材仕入れの関係でメニューを変更することがあります				