

# H30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
2 魚の西京焼き かぼちゃのあんかけ すまし汁 ごはん	3 鶏じゃが 白菜の胡麻和え みそ汁 ごはん	4 魚のホイル焼き ほうれん草のおかか和え みそ汁 ごはん	5 エビフライ (ナポリタン・ブロッコリー添え) かき卵汁 ごはん 佃煮	6 七夕ちらし 鶏の天ぷら そうめん汁 フルーツポンチ	7 日替わり メニュー
9 豚の生姜焼き 小松菜の白和え あおさ汁 ごはん	10 和風シチュー 旬 きゅうりとじゃこの酢の物 ごはん 佃煮	11 鶏唐の和風あんかけ 白菜サラダ レ 小松菜の中華スープ ごはん	12 魚の柚あん焼き 旬 オクラの納豆和え 豚汁 ごはん	13 旬 ゴーヤチャンプル ほうれん草の胡麻和え スープ 炊きおこわ	14 日替わり メニュー
16 魚のムニエル (人参・ブロッコリー添え) 春雨サラダ 卵スープ ごはん	17 魚のムニエル (人参・ブロッコリー添え) 春雨サラダ 卵スープ ごはん	18 丹 梅じゃごごはん 筑前煮 冷ややっこ みそ汁	19 旬 夏野菜のかき揚げ(天つゆ付) (かぼちゃ、なす、ズッキーニ、玉ねぎ) 旬 きゅうりとみょうがのもみ漬け みそ汁 ごはん	20 鶏と玉ねぎの卵とじ 旬 うざく 赤だし ごはん	21 日替わり メニュー
23 チキンカレー 温野菜 フルーツ	24 魚の塩焼き (だし巻き添え) 旬 冬瓜の煮物 みそ汁 きのごはん	25 チキンライス スクランブルエッグ 旬 トマトサラダ 野菜スープ	26 冷し中華 大学いも わかめスープ フルーツ	27 魚の南蛮漬け ほうれん草のおかか和え みそ汁 ごはん	28 日替わり メニュー
30 よくばり麻婆 旬 きゅうりともやしのナムル 春雨スープ ごはん	31 魚のみぞれ煮 キャベツのソテー 旬 茄子と玉ねぎのみそ汁 ごはん	丹 …丹波自家菜園の梅を使用しています 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			 