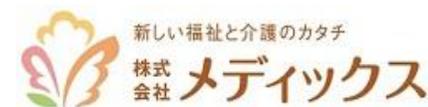


かとれあ・なてしこ

1週間の献立

2021年



7月21日

～

7月27日

日	21	22	23	24	25	26	27	
曜日	水	木	金	土	日	月	火	
朝	主食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	副食	味噌汁 金平ごぼう	味噌汁 ベーコンと卵の炒め物	味噌汁 白菜とウインナーのスープ煮	味噌汁 スパゲッティソテー	味噌汁 炒り豆腐	味噌汁 大根の煮付け	味噌汁 だし巻き卵
		もやしと卵の中華和え	小松菜の煮浸し	煮豆	スクランブルエッグ	青菜の卵とじ	小松菜ごま和え	ひじきの煮付け
		フルーツ	野菜煮豆	フルーツ	梅干し	フルーツ	浅漬け	たくあん
		飲み物	飲み物	飲み物	飲み物	飲み物	飲み物	飲み物
昼	主食	ご飯	ご飯	グリーンピースご飯	ご飯	えびの散らし寿司	ご飯	
	副食	鮭のちゃんちゃん焼き 茄子とみょうがの煮付け	酢豚	サラダ風冷やしうどん じゃが芋ときのこの炒め物	わらじメンチカツ	肉じゃが	鶏肉の揚げ煮	はまちの照り焼き
		棒棒鶏風サラダ	蒸しさつま芋の甘辛がらめ 白菜の辛子和え	茄子の揚げ浸し	大根のじゃこ炒め	トマトときゃべつのサラダ	あさりのごま風味炒め	小松菜と鶏肉の炒り煮
		白菜のとろみ汁 スイカ	豆腐スープ りんご	ヨーグルト	蒸し茄子のごま酢和え 中華スープ	具沢山味噌汁 キウイフルーツ	長芋と錦糸卵の酢の物	ぬた
					メロン		きゃべつの味噌汁 ヨーグルト和え	芋っ子汁
夕	主食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	副食	芋炊き	鯖の焼き煮	焼き肉風	鯛の塩焼き	八宝菜	鯖の磯風味ムニエル	豚肉と大根の味噌煮
		ブロッコリーのチリ炒め	野菜炒め	高野豆腐と三つ葉の卵とじ	白菜と鶏肉のくず煮	茄子といんげんの煮付け	白菜のクリーム煮	舞茸のたらこ炒め
		きゃべつの酢の物	長芋の梅肉和え	大根のわさびマヨサラダ	里芋サラダ	春雨の中華風酢の物	ブロッコリーとリンゴのサラダ	トマトとはんぺんのサラダ
	コーヒー牛乳寒天	とろろ昆布のすまし汁	ワカメスープ	赤だし	かき玉スープ	千切り野菜スープ	茄子のすまし汁	

【ひとくちコメント】

湿度が高く蒸し暑い日が続きます。さっぱり「お酢」を使ったメニューが食べやすいので、一日に一品はメニューに取り入れています。また23日の昼食には、鶏のむね肉を酒蒸しした物と野菜を載せた「サラダ風冷やしうどん」をお出しします。ごまドレッシングにレモン汁を加えたさっぱりダレで召し上げて頂きます。どうぞ、お楽しみに。

