



東電パートナーズ
東電さわやかケアポートとしま・デイサービス
7月献立表



日	月	火	水	木	金	土
						鮭の胡麻味噌焼き 豚肉と野菜の味噌炒め 五目豆煮 小松菜の三色炒め 切干大根と胡瓜のサラダ 清汁 
2	3	4	5	6	7	8
	カラスガレイの梅風味焼き 豚の角煮 じゃが芋のカレー風味煮 ブロッコリーと海老の炒め物 トマトとオクラの和え物 味噌汁 	金目鯛の卸し煮 チキン南蛮 さつま芋と刻み昆布の煮物 ゴーヤチャンプル 茄子の揚げ浸し 味噌汁	鮭の和風バター焼き 夏野菜カレー キャベツのスープ煮 茄子とピーマンの味噌炒め カリフラワーとパプリカのピクルス 卵スープ	鱈の南蛮漬け 棒々鶏 じゃが芋のそぼろ煮 冷奴 ほうれん草としめじのお浸し 味噌汁	七夕ちらし寿司  七夕メニュー 豆腐と海老とブロッコリーの塩こうじあん 冷やし茶碗蒸し ほうれん草の胡麻和え 清汁 	カラスガレイの磯辺焼き チンジャオロース 里芋の甘味噌かけ ほうれん草の卸し和え マカロニサラダ 清汁 
	抹茶ミルクと小豆の二層寒天	ロールケーキ	ピーチゼリー	カスタードワッフル	七夕水まんじゅう	とろける杏仁豆腐
9	10	11	12	13	14	15
	大海老フライ 鶏の照り焼き ひじき煮 キャベツと卵の炒め物 豆腐サラダ 味噌汁	カラスガレイの照り焼き 肉じゃが アスパラと海老の炒め物 南瓜サラダ オクラと蒸し鶏の柚子胡椒あん 味噌汁	金目鯛のさらさ蒸し 冷やし中華 茄子のそぼろ煮 じゃが芋の胡麻和え 夏野菜と昆布の和え物 味噌汁※冷やし中華の方にはつきません	赤飯(北海道産大納言小豆使用) 鮭の揚げ卸し煮 鶏ももの角煮 がんもと里芋の煮物 冷やし焼き茄子 枝豆の白和え 清汁 	鯖の味噌煮 鶏とひじきのつくね焼き  長芋のおかか煮 炒り豆腐 キャベツ・わかめ・胡瓜の胡麻酢和え かき玉汁	鮭の鍋照り焼き 大葉仕立て 豚肉の冷しゃぶ じゃが芋のおかか煮 ほうれん草のコーンソテー もずくと胡瓜の酢の物 味噌汁
	あんみつ	プリン	今川焼き	ショートケーキ&紅茶	パイナップルのカスタード焼き	ずんだ蒸しパン
16	17	18	19	20	21	22
	鯖のピリ辛焼き はんぺん肉詰め煮 南瓜煮 小松菜・ハム・もやしの炒め物 大根と帆立のサラダ 味噌汁 	鮭のマヨネーズ焼き ビビンバ 大根とさつま揚げの煮物 ひじきと豆腐の炒め物 長芋の梅肉ソースかけ 味噌汁	カラスガレイの甘酢あんかけ チキンソテートマトソース 里芋のおかか煮 卵とチンゲン菜の炒め物 キャベツと大根のゆかり和え 味噌汁 	銀だらの西京焼き 和風卸しハンバーグ かぶと油揚げの煮物 じゃが芋の炒め物 チンゲン菜と春雨の和え物 清汁	鱈のソテー 香味野菜のせ 牛肉の柳川風 南瓜のそぼろあんかけ 茄子とピーマンの炒め物 オクラの胡麻和え 味噌汁	カラスガレイの青じそ風味焼き 冬瓜の肉団子スープ煮 もやしのカレーソテー オクラと長芋の和風和え 春雨サラダ 味噌汁
	梅ゼリー	抹茶アイス	ミルクゼリー キウイソースかけ	フルーツポンチ	ところてん	デラウェア
23	24	25	26	27	28	29
	カラスガレイの葱味噌焼き 筑前煮 冬瓜の葛煮 もやしとにらの炒め物 アスパラの胡麻和え 清汁	金目鯛の煮付け ミートローフ 夏野菜のトマト煮 ブロッコリーと卵のサラダ 長芋・オクラ・わかめの和え物 味噌汁	アジフライ 鶏の中華風鍋照り焼き 切干大根煮 ポテトサラダ モロヘイヤのお浸し 味噌汁 	鮭の葱風味焼き 豚バラのさっぱり煮 スイカの日  だし巻き玉子 大根卸し添え にらとタラコの炒め物 ほうれん草とトマトのツナ和え 味噌汁	白身魚のカレームニエル 麻婆豆腐 じゃが芋の煮物 胡瓜とみょうがの卸し酢和え アスパラのタラコマヨネーズかけ 味噌汁 	うなぎの蒲焼き丼 野菜たっぷり八宝菜  冬瓜のそぼろ煮 冷やしキャベツの煮浸し トマトのひんやりマリネサラダ 味噌汁
	フルーチェ ピーチ	クリームパン	水ようかん	スイカ	南瓜の茶巾絞り	さわやか夏ゼリー
30	31					
	鮭の香味焼き 牛肉コロッケ ごぼうの鶏そぼろ 海老とチンゲン菜の塩こうじ炒め モロヘイヤとオクラのお浸し 味噌汁					
	チーズ蒸しケーキ					

ご家庭で、実は小さく切って食べています、などございましたら
 ご遠慮なくお申し付けください。
 こちらでも刻むなどの対応をさせていただきます。

※食材の都合で献立を変更する場合がありますが、ご了承ください