

予定献立表

2019年度 岩本町ほほえみプラザCH

		7/1(月)	7/2(火)	7/3(水)	7/4(木)	7/5(金)	7/6(土)
朝食		ご飯 味噌汁 にしん甘露煮 おかか和え 梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 厚焼き玉子 柚香和え 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 納豆 中華あんかけ 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 鮭フレーク 里芋煮 佃煮 牛乳	ご飯 味噌汁 焼たらこ 厚揚げ煮 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 ベーコン炒め 茶福豆 漬物 牛乳
昼食		冷やし中華 南瓜煮 青菜ごま和え 果物(甘夏)	ご飯 鶏の柚こしょう焼 ひじき煮 ババロア 味噌汁	炊込みチャーハン シュウマイ ごま酢和え 果物(マンゴー) 中華スープ	ご飯 白身魚のムニエル 切干大根煮 香味和え 果物(パイン) キャベツスープ	ご飯 柳川風煮 れんこんきんぴら 織野菜和え 果物(デラウェア) 味噌汁	ご飯 太刀魚山椒焼 うの花 和え物 オレンジゼリー 味噌汁
おやつ							
夕食		ご飯 焼肉炒め 生姜和え 杏仁豆腐 味噌汁	ご飯 カニクリームコロッケ きんぴらごぼう ポン酢和え わかめスープ	ご飯 金目鯛煮付 田楽 しその実和え 果物(オレンジ)	ご飯 鶏の味噌漬焼き エビとアスパラ炒め フルーツヨーグルト とろろ昆布汁	空豆ご飯 アジ塩焼き 細切り昆布煮 フレンチ和え 果物(伊予柑)	ご飯 豚しゃぶごまだれ 田舎煮 ピーナツ和え 果物(アメリカンチェリー)

* 献立は都合により、変更させていただくことがあります。ご了承ください。

予定献立表

2019年度 岩本町ほほえみプラザCH

	7/7(日)	7/8(月)	7/9(火)	7/10(水)	7/11(木)	7/12(金)	7/13(土)
朝食	ご飯 味噌汁 サバ文化干焼き ポン酢和え 梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 さつま揚げ生姜煮 青しそ和え あみ佃煮 牛乳	ご飯 味噌汁 にしん甘露煮 青菜浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 納豆 ピーマンじゃこ炒め 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 スクランブルエッグ ごま和え 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 がんも煮 ゆかり和え 佃煮 牛乳	ご飯 味噌汁 インゲンと車麩煮 ごま和え 漬物 牛乳
昼食	【七夕】 七夕そうめん エビ天 冬瓜炒り煮 果物	ご飯 焼肉炒め 春雨サラダ 漬物 杏仁豆腐 キャベツスープ	枝豆ご飯 甘塩鮭焼き ゆば包み銀あんかけ じゃこ和え 果物(パイン) 味噌汁	ご飯 鶏の南蛮漬け焼き 青菜浸し 漬物 ぶどうゼリー スープ	ご飯 サワラの柚こしょう焼 炒り豆腐 甘酢和え 果物(マンゴー) 味噌汁	ご飯 豚しゃぶおろしポン酢 南瓜煮 枝豆 果物(甘夏) わかめスープ	ご飯 サバ味噌煮 白和え 煮浸し 果物(アメリカンチェリー) 冬瓜スープ
おやつ	【七夕】 練り切り						
夕食	ご飯 鶏の塩麴焼 ナムル フルーツムース 味噌汁	ご飯 カジキのネギ塩焼き れんこん炒め おかか和え 果物(スイカ)	ご飯 麻婆豆腐 シュウマイ 人参ナムル マンゴープリン	ご飯 アジ煮付 ごぼうと舞茸炒め くるみ和え 果物(甘夏)	ご飯 豚肉のトマトソースがけ 切干大根煮 果物(オレンジ) グリーンピーススープ	ご飯 エビ小判焼き ぜんまい煮 漬物 マスカットゼリー	チキンカレーライス ミモザサラダ 漬物 フルーツヨーグルト

* 献立は都合により、変更させていただくことがあります。ご了承ください。

予定献立表

2019年度 岩本町ほほえみプラザCH

	7/14(日)	7/15(月)	7/16(火)	7/17(水)	7/18(木)	7/19(金)	7/20(土)
朝食	ご飯 味噌汁 うぐいす豆 人参ナムル 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 鮭フレーク 大根煮 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 ちくわ煮 ごま和え 佃煮 牛乳	ご飯 味噌汁 納豆 ひじき煮 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 厚焼き玉子 おかか和え 梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 しらす干し 南瓜煮 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 笹かまわさび和え ハム炒め 漬物 牛乳
昼食	レーズンパン 白身魚のムニエル レタスサラダ 果物(黄桃) とうもろこしのスープ	ご飯 赤魚塩焼き 厚揚げチャンプル ポン酢和え 果物(スイカ) 味噌汁	ご飯 豚の生姜焼き トマトサラダ 漬物 オレンジゼリー わかめスープ	ご飯 田舎煮 冷奴 わさび和え 果物(デラウェア) 味噌汁	とろろそば 五目炒め くるみ和え 果物(パイン)	菜飯 スズキ塩焼き 土佐煮 里芋ずんだ和え 果物(オレンジ) 味噌汁	ご飯 オイスター炒め 南瓜サラダ 漬物 フルーツムース わかめスープ
おやつ							
夕食	ご飯 玉子とし煮 揚げ茄子浸し おかか和え 果物(バナナ)	ご飯 肉団子の甘酢あん れんこん炒め 香味和え 玉子スープ	ご飯 甘塩鮭焼き ゴーヤ炒め 青菜浸し 果物(甘夏)	ご飯 和風ハンバーグ キャベツサラダ 果物(伊予柑) 中華スープ	ご飯 太刀魚山椒焼 五目豆煮 青菜浸し 味噌汁	ご飯 鶏の照り煮 春雨サラダ 揚げ茄子浸し とろろ昆布汁	ご飯 サバ塩焼き セロリきんぴら ポン酢和え 味噌汁

* 献立は都合により、変更させていただくことがあります。ご了承ください。

予定献立表

2019年度 岩本町ほほえみプラザCH

	7/21(日)	7/22(月)	7/23(火)	7/24(水)	7/25(木)	7/26(金)	7/27(土)
朝食	ご飯 味噌汁 焼たらこ ごぼう炒め 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 にしん甘露煮 大根煮 梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 茶福豆 ピリ辛炒め 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 納豆 カニあんかけ 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 はんぺん煮 生姜和え ふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 おかか和え 佃煮 牛乳	ご飯 味噌汁 スクランブルエッグ サラダ 漬物 牛乳
昼食	ホワイトブレッド オープンオムレツ 大根サラダ 果物(マンゴー) グリーンピーススープ	ご飯 サバ文化干焼き ひじき煮 お浸し 果物(オレンジ) 味噌汁	そうめん 厚焼き玉子 エビ炒め 果物(デラウェア)	ご飯 カレイの煮付 中華炒め レタスサラダ 果物(甘夏) 味噌汁	【お楽しみ食】 江戸前天井 夏野菜のもずく和え デザート 赤出汁	ご飯 甘塩鮭焼き 煮浸し 冷奴 果物(パイン) 味噌汁	ご飯 麻婆豆腐 カニシュウマイ 春雨サラダ ザーサイ和え カクテルゼリー
おやつ							
夕食	ハヤシライス オープンオムレツ 大根サラダ 果物(マンゴー) グリーンピーススープ	ご飯 親子煮 青菜としらす炒め ゆかり和え フルーツムース	ご飯 アジフライ 春雨の酢の物 杏仁豆腐 味噌汁	ご飯 ポークチャップ 細切り昆布煮 ごま和え 中華スープ	ご飯 カジキのネギ味噌焼き 切干大根煮 たくあん和え 果物(伊予柑)	ご飯 ハンバーグ 南瓜サラダ ババロア 人参スープ	【土用の丑の日】 ご飯 うなぎ蒲焼き 魚河岸揚げ煮 甘酢和え なめこ汁

* 献立は都合により、変更させていただくことがあります。ご了承ください。

予定献立表

2019年度 岩本町ほほえみプラザCH

	7/28(日)	7/29(月)	7/30(火)	7/31(水)			
朝食	ご飯 味噌汁 ウインナー炒め ごま和え 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 イワシ梅煮 アスパラサラダ 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 ブロッコリーツナあ和え 青菜のおかか和え あみ佃煮 牛乳	ご飯 味噌汁 納豆 白滝ピリ辛炒め 漬物 牛乳			
昼食	バターロール オムレットマトソースがけ ポテトサラダ 果物(バナナ) 野菜スープ	ご飯 豚肉と野菜炒め 細切り昆布煮 生姜和え 果物(オレンジ) 味噌汁	ご飯 金目鯛煮付 冬瓜煮 ごま和え 果物(甘夏) 味噌汁	冷やし中華 南瓜煮 ザーサイ和え マンゴープリン			
おやつ		【お楽しみおやつ】 ずんだもち					
夕食	ご飯 つくね焼 ぜんまい煮 しその実和え 果物(デラウェア)	ご飯 太刀魚の香味揚げ ゴーヤ炒め 人参ナムル 果物(伊予柑)	ご飯 豚肉のオニオンソース さつま芋サラダ カクテルゼリー 玉子スープ	ご飯 鮭のムニエル きんぴらごぼう 果物(キウイ・パイン) 味噌汁			

* 献立は都合により、変更させていただくことがあります。ご了承ください。