

夕食献立表

2024年

7月1日～7月31日

行争良

24日(水)土用の丑の日

1日(月)

魚のあんかけ
キャベツの甘辛味噌炒め
梅肉和え
白菜の味噌汁
御飯

2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)
鶏の照り焼き	魚の梅しそ焼き	豚肉と野菜の生姜焼き	魚の酢豚風	豚の味噌焼き	鶏の唐揚げ
もやしとニラの炒め物	市松煮	ひじき煮	じゃが芋のきんぴら	チャブチェ風	ナポリ風スパゲティ
サウザンサラダ	ゴマ和え	かぼちゃサラダ	みょうがの和え物	ピーナッツ和え	オクラと山芋のサラダ
厚揚げの味噌汁	キャベツの味噌汁	すまし汁	しめじの味噌汁	ワカメの味噌汁	麩の味噌汁
御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯

8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
魚の味噌煮	お好み焼き	魚の幽庵焼き	麻婆厚揚げ	鮭フライ	鶏のレモン焼き
ジャーマンポテト	高菜炒め	ちくわと昆布の煮物	イカとアスパラの炒め物	肉団子のケチャップ煮	ナスとオクラの炒め物
大豆サラダ	茶そばサラダ	チョレギサラダ	人参とワカメの酢の物	おかか和え	もやしときゅうりのツナナムル
もやしの味噌汁	すまし汁	エノキの味噌汁	中華スープ	ニラの味噌汁	すまし汁
御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯

14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
とり天	冷やし中華	回鍋肉	肉じゃが	魚のトマトソース	牛肉のおろし煮
じゃこピーマン	変わり揚げ	厚揚げのエノキ煮	ビーフン	大豆の五目煮	かぼちゃのきんぴら
カリフラワーのカレー酢	青菜の磯和え	ブロッコリーの梅おかか和え	トマトのマリネ	ナムル	しめじのポン酢和え
すまし汁	つゆ	ワカメスープ	なめこの味噌汁	麩の味噌汁	キャベツの味噌汁
御飯	混ぜ御飯	御飯	御飯	御飯	御飯

20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)
豚肉と厚揚げのカレー炒め	魚の西京焼き	鶏のハニーマスタード焼き	魚の生姜煮	散らし寿司	ささみの磯香揚げ
ナスの煮浸し	人参しりしり	高野豆腐の含め煮	じゃが芋明太	筑前煮	ひじきと大豆の煮物
源平なます	レンコンのサラダ	ゴボウサラダ	チンゲン菜のゴマ酢和え	みょうがの和え物	辛子和え
すまし汁	青菜の味噌汁	すまし汁	ニラの味噌汁	冬瓜のすまし汁	もやしの味噌汁
御飯	御飯	御飯	御飯	水羊羹	御飯

26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)
チンジャオロース	白身フライ	麻婆茄子	ミートローフ	魚のカレームニエル	瓦そば
じゃが芋とツナの煮ころがし	小松菜とちくわの炒め煮	大学芋	明太子スパゲッティ	ナス田楽	ちくわの天ぷら
キャベツときゅうりのゴマ油漬け	ワカメの酢の物	春雨の中華サラダ	人参のマリネ	山芋の酢の物	きゅうりとエノキのポン酢和え
中華スープ	かぼちゃの味噌汁	ワカメスープ	コンソメスープ	もやしの味噌汁	つゆ
御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	生姜御飯

商品の都合により、献立が変更することがあります。
夕食は午後7時までに召し上がりください。

(有)ゴールデン・エイジ・サービス
TEL 255-2005