

# 昼食献立表

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)

ミートローフ  
青菜の中華炒め  
クラゲの酢の物  
ワカメスープ  
御飯

2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)
アジフライ	焼きうどん	三色丼	鶏のハニーマスタード焼き	鯖みりん	豚南蛮そば
里芋のそぼろ煮	炊き合わせ	ナス田楽	冬瓜と油揚げの煮物	ゴーヤチャンプルー	かき揚げ
きゅうりとワカメのツナサラダ	源平なます	もやしの中華和え	カニカマの酢の物	人参のマリネ	ナスとトマトの甘酢
すまし汁	しめじの味噌汁	コンソメスープ	すまし汁	かぼちゃの味噌汁	つゆ
御飯	混ぜ御飯	フルーツ	御飯	御飯	ゆかり御飯

8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
豚肉と厚揚げのカレー炒め	魚のおろし煮	ポークチャップ	タラのパン粉焼き	ブルコギ風	魚の竜田揚げ
レンコンのきんぴら	キャベツの生姜炒め	白菜とツナの煮浸し	チリコンカン	かぼちゃ煮	糸コンのタラコ炒め
桜エビの酢の物	小松菜の野沢菜風	ナスときゅうりのゆかりもみ	しらすとキャベツの和え物	春雨の中華サラダ	海藻サラダ
すまし汁	さつま芋の味噌汁	すまし汁	コンソメスープ	なめこの味噌汁	キャベツの味噌汁
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)
ハンバーグ	魚の唐揚げ	豚肉のゴマ味噌焼き	魚の磯辺焼き	八宝菜	魚の甘酢あんかけ
さつま芋煮	ひじき煮	春雨の炒め物	若竹煮	ブロッコリーのオリーブ炒め	青菜と厚揚げの炒め物
スパゲティサラダ	切干とほうれん草のサラダ	タコの酢の物	もやしとハムのサラダ	貝柱の酢の物	はりはり漬け
ワカメスープ	すまし汁	しめじの味噌汁	すまし汁	中華スープ	ワカメの味噌汁
御飯	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)
魚のソテー	鶏のこってり煮	きつねうどん	とんかつ	アジの香草パン粉焼き	魚の照り焼き
キャベツのコンソメ煮	エビの春雨煮	かき揚げ	切干大根	冬瓜のカニカマあんかけ	ナスとピーマンの炒め物
茶そばサラダ	ナスとみょうがの和え物	キャベツのしば漬け和え	ちくわの酢の物	きゅうりの生姜酢	ワカメと春雨の酢の物
椎茸の味噌汁	すまし汁	つゆ	里芋の味噌汁	お吸い物	ニラの味噌汁
御飯	御飯	炊き込み御飯	御飯	赤飯	御飯

26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)
魚の南蛮	鶏のケチャップ煮	魚の塩麴焼き	チキンカツ	牛肉と厚揚げの甘辛煮	エビフライ
フキと厚揚げの炒り煮	レンコンのきんぴら	厚揚げのエノキ煮	切干とひじきの煮物	キャベツの生姜炒め	里芋のあんかけ
かぼちゃとさつま芋のサラダ	オクラとなめ茸の和え物	レタスサラダ	ピーナッツ和え	ブロッコリーの梅おほか和え	ぬた和え
すまし汁	コンソメスープ	すまし汁	ナスの味噌汁	すまし汁	麩の味噌汁
御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯

商品の都合により、献立が変更することがあります。  
昼食は午後2時までにお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