



2023

ディナーズ ゆかり



# 7月の献立予定表

日

月

火

水

木

金

土



◎食べられない食材がある場合は、  
お気軽にお申し付けください。  
※メニューは変更になる場合がございます。



1

鯖の南蛮漬け  
肉じゃが  
なめこ和え  
ごはん/味噌汁  
フルーツ/漬物

2

ハンバーグ  
南瓜の煮物  
もずく酢  
ごはん/味噌汁  
フルーツ/漬物

3

カレーライス  
ちくわの磯部揚げ  
コールスローサラダ  
スープ  
フルーツ/漬物

4

お楽しみメニュー

5

焼魚(ほっけ)  
袋煮  
きゅうりとわかめの中華和え  
ごはん/味噌汁  
フルーツ/漬物

6

シュウマイ  
煮物  
しらす和え  
ごはん/味噌汁  
フルーツ/漬物

7

豚肉のみそ焼き  
ひじき煮  
茄子の揚げびたし  
ごはん/味噌汁  
フルーツ/漬物

8

お楽しみメニュー

9

茄子のはさみ揚げ  
煮物  
春雨サラダ  
生姜ごはん/味噌汁  
フルーツ/漬物

10

タラフライ(タルタルソース)  
小揚げロール煮  
ミモザサラダ  
ごはん/味噌汁  
フルーツ/漬物

11

焼魚(鯖)  
切り干し大根  
ごま和え  
ごはん/味噌汁  
フルーツ/漬物

12

天ぷら  
オホーツク入り玉子焼き  
もずく酢  
ごはん/味噌汁  
フルーツ/漬物

13

煮魚(赤魚)  
煮物  
南瓜サラダ  
ごはん/味噌汁  
フルーツ/漬物

14

お楽しみメニュー

15

うなぎちらし  
生姜風味肉団子  
おろしサラダ  
吸い物  
フルーツ/漬物

16

うなぎちらし  
揚げ出し豆腐  
夏バテサラダ  
吸い物  
フルーツ/漬物

17

うなぎちらし  
ちくわの梅しそ焼き  
酢の物  
吸い物  
フルーツ/漬物

18

はんぺんチーズフライ  
仙台麩煮  
辛子和え  
ごはん/味噌汁  
フルーツ/漬物

19

マーボー豆腐  
ジャーマンポテト  
ナムル  
ごはん/味噌汁  
フルーツ/漬物

20

ハムカツ  
煮物  
甘酢生姜のさっぱりサラダ  
ごはん/味噌汁  
フルーツ/漬物

21

赤魚粕漬け  
おでん風煮物  
ツナサラダ  
ごはん/味噌汁  
フルーツ/漬物

22

親子煮  
焼きナス  
ごま和え  
ごはん/味噌汁  
フルーツ/漬物

23

チキン南蛮  
はんぺんときのこのソテー  
もやしのサッパリサラダ  
ごはん/味噌汁  
フルーツ/漬物

24

豚の生姜焼き  
きんぴら  
なめ茸和え  
ごはん/味噌汁  
フルーツ/漬物

25

お楽しみメニュー

26

うなぎちらし  
豚の夏野菜炒め  
酢の物  
吸い物  
フルーツ/漬物

27

うなぎちらし  
豚しゃぶサラダ  
白和え  
吸い物  
フルーツ/漬物

28

うなぎちらし  
はんぺんフライ  
キノコおろし和え  
吸い物  
フルーツ/漬物

29

じゃこごはん  
じゃがいものベーコン煮  
お浸し  
そうめん汁  
フルーツ/漬物

30

カレイのムニエル  
じゃがいものそぼろ煮  
キャベツのごまマヨサラダ  
ごはん/味噌汁  
フルーツ/漬物

31

ミートボール  
にんじんしりしり  
中華サラダ  
ごはん/味噌汁  
フルーツ/漬物

