

予定表

2022年7月

清涼園デイサービスセンター

月	火	水曜日は お休みです	木	金	土
				1	2
				ビルディング ゲーム	連想ビンゴ
4	5		7	8	9
テーブル ホッケー	たっぷり キック ボウリング				
11	12		14	15	16
逆さ傘の 玉投げ	風船追い出し				
18	19		21	22	23
カレンダー作成 ----- 蚊退治ゲーム	ぐらぐら 棒倒し				
25	26		28	29	30
パックキッカー	言葉作り ゲーム				

# 献立表

## 2022年7月

### 清涼園デイサービスセンター

月

火

水

木

金

土



## 7月の献立表

1 赤魚の磯辺焼  
豚肉とインゲンの  
ごま味噌炒め  
ひじき具だくさん煮  
キャベツとツナのナムル  
味噌汁・デザート

2 プレーンオムレツ  
さつまいもと鶏肉の  
ごま味噌絡め  
青菜のおかかマヨネーズ和え  
ごぼう大豆  
味噌汁・デザート

4 ホッケの幽庵焼  
ツナじゃがバター  
ふきの含め煮  
スパゲティサラダ  
味噌汁  
デザート

5 鶏のちゃんちゃん焼き  
イカと白菜の中華煮  
インゲンのごま和え  
さつまいもと小松菜の煮物  
味噌汁  
デザート

7 《手作りメニュー》  
そうめん  
いなり寿司  
いんげんのごま和え  
玉子焼き  
デザート

8 ロールキャベツの  
白味噌仕立て  
豚肉とじゃが芋のキムチ炒め  
なすのトロトロ生姜煮  
切干大根のカレーきんぴら  
味噌汁・デザート

9 サワラのごま焼  
さつまいもの味噌炒め  
ごぼうのごま酢和え  
きのこソテー  
味噌汁  
デザート

11 かつとじ  
麩と豚肉のチャンプルー  
小松菜の辛子和え  
キャベツと油揚げの味噌煮  
味噌汁  
デザート

12 あぶらかれいみぞれ煮  
じゃが芋と人参のカレー炒め  
コーンと挽肉の炒め物  
コールスローサラダ  
味噌汁  
デザート

14 八宝菜  
麩と大根の煮物  
きんぴられんこん  
コンニャクの辛味炒め  
味噌汁  
デザート

15 鶏肉の韓国風炒め  
五目炒め煮  
じゃが芋とツナのサラダ  
人参と春雨のサラダ  
味噌汁  
デザート

16 麻婆豆腐  
麩の野菜あんかけ  
ごま昆布  
ミックスマカロニサラダ  
味噌汁  
デザート

18 サワラの磯辺焼  
れんこんの五目炒め煮  
コンニャクと  
ごぼうのきんぴら  
大豆と椎茸の煮物  
味噌汁・デザート

19 ポークジンジャー  
パスタのクリーム煮  
切干大根煮  
鶏ミンチと小松菜の煮物  
味噌汁  
デザート

21 ほっけみりん焼  
野菜炒め  
なめこと若芽のサッと煮  
ポテトマサラダ  
味噌汁  
デザート

22 えびカツ  
じゃが芋と椎茸の煮物  
キャベツサラダ  
きくらげと  
こんにゃくの佃煮  
味噌汁・デザート

23 赤魚の酒粕焼  
豚肉とキャベツの  
ごま風味炒め  
れんこんと人参の甘露煮  
春雨の酢の物  
味噌汁・デザート

25 ささみ大葉フライ  
揚げナスの肉味噌からめ  
マカロニと白菜の  
ツナクリーム煮  
たたきごぼう  
味噌汁・デザート

26 サワラのごま醤油焼  
豚肉と小松菜の中華春雨煮  
切干大根とベーコンの煮物  
白菜の辛子柚子和え  
味噌汁  
デザート

28 豚肉のおろし煮  
炒り豆腐  
一口ナスのオランダ煮  
れんこんサラダ  
味噌汁  
デザート

29 鯖の味噌煮  
ジャガイモのそぼろ煮  
とうふのかに玉あんかけ  
ゴボウとベーコンの  
トマト炒め  
味噌汁・デザート

30 鶏肉と野菜の洋風南蛮漬け  
蕪のとろとろ煮  
揚げと菜の花の煮物  
若芽とパインの酢の物  
味噌汁  
デザート