7月 イベントカレンダー

7月の月間レクリエーション
短冊に願い事を書こう！

日	月	火	水	木	金	土
						1 薄切り肉と3種ﾊﾟﾌﾟﾘｶの酢豚 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰと木耳のねぎ塩炒め 和風お豆サラダ
2 ブリの甘酢あんかけ ちんげん菜と豚肉の炒め 切り昆布の煮物	3 ポテトコロッケ 添）ブロッコリーのおひたし クリームペンネ 菜花の菜種和え	4 鶏肉とそら豆のﾚﾓﾝ風味焼き ブロッコリーのカニカマ餡かけ 京うの花	5 照焼ハンバーグ 添）スパゲッティソテー 茄子のアラビアータ風 いんげんのピーナッツ和え	6 タンドリーキチン 大根のかに風味あん ほうれん草のコーンソテー	7 七夕飾りつけ カレー	8 マーボー豆腐 青梗菜とイカの炒め 切り干し大根と蒸し鶏の炒め
9 あぶらかれいの照煮 野沢菜炒め ごぼうのきんぴら	10 白身魚の香草パン粉焼き 添）紅芯大根のマリネ ﾐﾆﾊﾝﾊﾞｰｸﾞの野菜ﾄﾏﾄｿｰｽ 山芋とモロヘイヤの和え物	11 鮭つみれのホワイトソース レバニラ炒め 人参しりしり	12 豚肉と茄子の味噌炒め 南瓜そぼろあん キャベツとコーンのソテー	13 鶏肉のオニオンソース 豆のトマト煮込み 茄子といんげんの生姜あん	14 鶏肉のチリソース カブとひき肉のトロトロ煮 若布と玉ねぎのナムル	15 お誕生日会 はんぺんチーズフライ 添）味付いんげん ベーコンと野菜の炒め煮 マリネサラダ
16 ソウダガツオの旨塩焼き 添）おろし大根 がんもの炊合わせ 白菜のなめたけ和え	17 海の日 やきそば クリーム シチュー	18 豚肉のしぐれ煮風 ブロッコリーの彩り餡かけ 姫皮竹の子と木耳のナムル	19 手作り パンケーキ ブルコギ 焼ぎょうざ 枝豆とキャベツのソテー風	20 ハヤシライス	21 冬瓜と鶏肉の煮物 南瓜のいとこ煮 青梗菜とえのきのお浸し	22 ホイコーロー 高野豆腐の野菜餡かけ ほうれん草と切干大根のﾅﾑﾙ
23 かき氷 肉団子の中華煮 カリフラワーのカレー炒め 高菜の胡麻和え	24 豚肉と3種の野菜塩炒め 茄子のそぼろあん にんじんの塩昆布和え	25 ブラウン シチュー	26 おかず バイキング	27 たこ焼きと 天神祭りのお話 アジのトマトソース煮 具だくさんコンソメ煮 キャベツと菜花のわさびマヨ	28 土用の丑の日 献立　うなぎ うなぎの蒲焼き 添）おくらのおかか和え 野菜入り炒り玉子 胡瓜とアカモクの酢の物 茄子漬け　甘夏ゼリー	29 春雨と豚肉のしょうゆ炒め 青菜と豆腐のとろみ煮 彩りなます
30 マーボー茄子 さつまいも甘露煮 わかめとしらすの酢の物	31 鶏肉と枝豆のオイスター炒め 揚げじゃが（青のり） 根菜マリネ					

サンキューネット・デイサービスセンター

（TEL）072-365-2359　(担当)　藤井　前島

365日
営業中

※　献立については、自然災害や交通事情の影響により食材の納品が間に合わない場合、予定していた食品の一部や献立そのものを予告なく変更する場合が　あります。予めご了承のほどお願いいたします。

サンキューネットだより

令和5年
7月号

おばけてるてる坊主

アイスの食べすぎ注意！

小さいてるてる坊主も
みんなで一緒に作り
ました♪

皆で体を動かして
しっかりと食べて
夏バテ防止！

サンキューネット・デイサービスセンター (TEL) 072-365-2359 (担当) 藤井 前島