



サンシャイン・コンフォートつくば

7月メニュー表



	7月26日(日)	7月27日(月)	7月28日(火)	7月29日(水)	7月30日(木)	7月31日(金)	
朝	ご飯 温泉卵 さっと煮 ゆずみそ 味噌汁	ご飯 卵の花 ポン酢和え ふりかけ 味噌汁	ご飯 高野豆腐含め煮 おかか和え 味付け海苔 味噌汁	ご飯 野菜ソテー ブロッコリーサラダ たいみそ 味噌汁	ご飯 京がんもの含め煮 しらすおろし ふりかけ 味噌汁	ご飯 そぼろ炒め煮 もやし梅肉和え のり佃煮 味噌汁	
昼	ご飯 赤魚の粕焼 刻み昆布の煮物 りんご缶 味噌汁	きのこうどん つけ汁 ポテトのカレーソース フルーツカクテル	ご飯 シイラの西京焼 冬瓜の胡麻煮 洋梨缶 味噌汁	ご飯 カレイの煮付け 甘酢和え メロン 味噌汁	ご飯 タンドリーチキン スパゲティサラダ オレンジ スープ	ご飯 鶏肉の山椒焼き めた 黄桃缶 味噌汁	
夕	ご飯 鶏肉の梅肉焼き 茄子の味噌炒め 煮豆 清汁	ご飯 めばるの揚げ浸し さつま揚げと青菜炒め 漬物 味噌汁	ご飯 豚玉 辛子マヨ 昆布佃煮 味噌汁	ご飯 豚みそ焼き ドレ和え 漬物 味噌汁	ご飯 魚の香草焼き 中華あんかけ 漬物 味噌汁	ご飯 シルバーのごまだれ 生姜和え 漬物 清汁	