

7月

今月の献立

月

火

水

木

金

土

日

		1		2		3		4	
朝				ごはん 味噌汁 枝豆天の炊き合わせ 小松菜と鶏肉の塩炒め ふりかけ(さけ)	ごはん 味噌汁 ひじきと高野の煮物 納豆(種小粒カップ) 牛乳	ごはん コンソメスープ クラムチャウダー ほうれん草とベーコンのソテー ふりかけ(たらこ)	ごはん 味噌汁 五目だし巻き(菜の花) 春雨さつぱり煮 のり佃煮	ごはん 味噌汁 白身魚フライ さつま芋の甘露煮 バナナ	
昼				ごはん ハヤシライス エビフライ キャベツのマリネ	ごはん 味噌汁 赤魚の粕煮 茄子のピリ辛煮びたし 賞味缶	ごはん すまし汁 鶏肉の香り味噌ダレ焼き(かぼちゃ) 金時煮豆 ブロッコリーツナマヨサラダ	ごはん 味噌汁 メバルの煮付け 大根のかにあんかけ 杏仁豆腐	ごはん 味噌汁 豚肉のごま焼き 刺身見布巾の炒り煮 白菜の青じそサラダ	
夜				いちごシュークリーム	どら焼き	はちみつケーキ	バナナクレープ		
朝	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)	11(日)		
朝	ごはん 味噌汁 厚揚げの煮付け ふきの金平 ふりかけ(たまご)	ごはん 味噌汁 はんぺんの炊き合わせ ほうれん草ピリ辛炒め ふりかけ(かつお)	食パン コンソメスープ ロールキャベツデミ(朝) 大根のガリパスタ煮 イチゴジャム	ごはん 味噌汁 かに卵ロール(いんげん) 玉じゃが ふりかけ(さけ)	ごはん 味噌汁 三角いなりと人参の煮物 納豆(種小粒カップ) 牛乳	ごはん コンソメスープ ほうれん草オムレツ ウインナープレート ふりかけ(たらこ)	ごはん 味噌汁 高野豆腐の炊き合わせ 小松菜ときのこのソテー のり佃煮		
昼	ごはん 味噌汁 牛肉と鮭の煮物 焼きビーフン 菜の花サラダ	ごはん コンソメスープ 鮎トマ煮込み カレーペンネ(豆辛チリ) りんご缶	七塔豆腐セット かき揚げ(副菜) かぼちゃ豆そぼろ フルーツミックスゼリー	ごはん 味噌汁 カレーの竜田揚げ(おろし) れんこんとひじきの煮物 キャベツのゆかり和え	ごはん 味噌汁 豚肉の塩ダレ炒め 椎茸と大豆のうま煮 賞味缶	ごはん 味噌汁 たらきのソース さつま芋の肉じゃが風 モロヘイヤとツナの和え物	わかめごはん 中華スープ チンジャオロースー 春巻 バナナ		
夜	芋ようかん	フレンチトースト	七塔ゼリー	オレンジデニッシュ	ワッフル	小倉あんパイ	プリン		
朝	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)	18(日)		
朝	ごはん 味噌汁 ごぼう天(青梗菜) かぶと海老の蒸し煮 ふりかけ(たまご)	ごはん 味噌汁 厚揚げ玉子 ふきと中巻の炊き合わせ ふりかけ(かつお)	クリームパン コンソメスープ ミニデミハンバーグ(ブロッコリー) 大豆の洋風煮 牛乳	ごはん 味噌汁 ほっけの塩焼き あさごごぼうの時雨煮 ふりかけ(さけ)	ごはん 味噌汁 お魚さつま揚げ(ほうれん草) 納豆(種小粒カップ) 牛乳	ごはん コンソメスープ ベーコンスクランブル(ブロッコリー) じゃが芋のミルク煮 ふりかけ(たらこ)	ごはん 味噌汁 揚げ出し豆腐 れんこん餅やか金平 のり佃煮		
昼	ごはん すまし汁 さばの味噌煮 茄子のみぞれあんかけ キャベツの和風サラダ	ごはん 味噌汁 豆腐ステーキ甘辛そぼろかけ 山芋の短冊揚げ りんご缶	梅しらすごはん 味噌汁 鯉のごま醤油焼き 星芋と見布巾の詰め煮 白菜と揚げの和え物	ごはん 味噌汁 豚肉の照り味噌かけ(ポテト) 切干大根と椎茸の佃煮風 しる栗和風ツナサラダ	ごはん 味噌汁 大豆とツナのカレー さつま芋のレモン煮 菜の花のフレンチサラダ	ごはん 味噌汁 メンチカツ おふろく豆 モロヘイヤと人参和え物	ごはん 味噌汁 すまし汁 メヌケの味噌マヨ焼き かぼちゃのこってり煮 バナナ		
夜	抹茶ワッフル	水ようかん	スイスロール(モカ)	エクレア	マドレーヌ	羊羹ロール	抹茶パエリア		
朝	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)	25(日)		
朝	ごはん 味噌汁 えび団子の炊き合わせ 茄子のおろしポン酢かけ ふりかけ(たまご)	ごはん 味噌汁 豆乳がんと人参の煮物 小松菜ソース和風ソース ふりかけ(かつお)	ピーナツパン(薄皮) コンソメスープ 玉子ロール ミートボールプレート 牛乳	ごはん 味噌汁 豆乳しんじょうの煮物 大根のそぼろあんかけ ふりかけ(さけ)	ごはん 味噌汁 千草焼き(菜大根) 納豆(種小粒カップ) 牛乳	ごはん コンソメスープ 鶏手キ 白菜のポトフ ふりかけ(たらこ)	ごはん 味噌汁 佃煮の盛り合わせ 青梗菜とえのきの煮差し のり佃煮		
昼	ごはん コンソメスープ 鶏肉のレモン風味焼き トマトペンネ ブロッコリーソーサラダ	煮飯 味噌汁 カニクリームコロッケ 豚肉とごぼうの甘辛煮 キャベツの青じそ風味和え	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜炒め いか天 青梗菜ニサラダ	ごはん 味噌汁 やきそば 中華スープ 海鮮焼売 モロヘイヤの中華和え	ごはん 味噌汁 鶏肉の山椒焼(スナッパえんどう) ごぼうのおかか煮 オレンジゼリー	ごはん 味噌汁 焼肉風炒め かぼちゃの煮付け 賞味缶	ごはん 味噌汁 シルバーの青梗菜(きのこカレーソース) さつま芋の南部揚げ 杏仁豆腐	ごはん 味噌汁 豚肉のねぎ塩炒め 三色豆 バナナ	
夜	餅切り(夏ひまわり)	おかき	レモンケーキ	プチシュー	ドーナツ	栗まんじゅう	バナナケーキ		
朝	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)			
朝	ごはん 味噌汁 彩り豆腐と大根の煮物 キャベツとウインナーの炒めもの ふりかけ(たまご)	ごはん 味噌汁 きくらげ天とふきの煮物 かぼちゃのそぼろあんかけ ふりかけ(かつお)	黒輪パン コンソメスープ 鶏団子のポトフ スモートソース マーマレード	ごはん 味噌汁 海苔だし巻き 山菜と干瓢の炒め煮 ふりかけ(さけ)	ごはん 味噌汁 肉詰いなり煮物 納豆(種小粒カップ) 牛乳	ごはん コンソメスープ スクランブルエッグ ハムステーキプレート ふりかけ(たらこ)	ごはん 味噌汁 鶏天ぶらの和風ソース ふきと椎茸の炊き合わせ 白菜のピリ辛お浸し		
昼	ごはん 味噌汁 ハムエッグフライ(ブロッコリー) ひじき煮 アロエゼリー	ごはん 夏野菜カレー 大根のコンソメ煮 ブロッコリーフレンチサラダ	ごはん 味噌汁 うなぎちらし寿司 ピリ辛ごぼう 青梗菜と揚げの和え物	ごはん 味噌汁 豆腐ハンバーグのあんかけ 竹輪の磯部揚げ ほうれん草の青じそ風味和え	ごはん 味噌汁 カレーのムニエル(豆トマペンネ) 洋風切干大根煮 賞味缶	ごはん 味噌汁 鶏天ぶらの和風ソース ふきと椎茸の炊き合わせ 白菜のピリ辛お浸し			
夜	チョコパイ	カステラ	丑の日おはぎ	オレンジケーキ	チーズ蒸しケーキ	いちごパエリア			
朝	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)					
朝	ごはん 味噌汁 牛肉のオニオン炒め ツナじゃが 小松菜ともやしの中華和え	ごはん 味噌汁 ぶりの塩焼き(インゲン) 見布巾 りんご缶	ごはん 味噌汁 蒸し豚の和風ソースかけ 竹の子とかわめの煮物 洋梨缶	ごはん すまし汁 さわらのごまそ焼き 星芋と豚肉の照り煮 フルーツカクテル	ごはん 味噌汁 肉じゃが 茄子の甘酢あんかけ オクラの磯部かけ				

*都合により献立を変更することがあります。