

7月

今月の献立

月

火

水

木

金

土

日

			1	2	3	4	
朝食							
朝食	ご飯 味噌汁 厚揚げの煮付け ふきの金平 ふりかけ(たまご)	ご飯 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)	ご飯 味噌汁 杖豆天の炊き合わせ 小松菜と鶏肉の塩炒め ふりかけ(さけ)	ご飯 味噌汁 ひじきと高野の煮物 納豆(種小粒カップ) 牛乳	ご飯 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)	ご飯 味噌汁 五目だし巻き(菜の花) 春雨さつぱり煮 のり佃煮	
昼食	ご飯 味噌汁 牛肉と鮭の煮物 焼きビーフン 菜の花サラダ	ご飯 コンソメスープ 鮎トマヤ煮み カレーペンネ(豆辛チリ) りんご缶	ご飯 味噌汁 七タそらめんセット 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	ご飯 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	ご飯 味噌汁 豚肉の塩ダレ炒め 椎茸と大豆のうま煮 賞味缶	ご飯 味噌汁 すまし汁 鶏肉の香り味噌ダレ炒め(かぼちゃ) 金時煮豆 ブロッコリーツナマヨサラダ	ご飯 味噌汁 白身魚フライ さつま芋の甘露煮 バナナ
昼食	ご飯 味噌汁 さわらの西京焼き ぜんまい炒め煮 みかん缶	ご飯 味噌汁 肉団子の黒酢あん 茄子の揚げ浸し しらす菜の柚子かつお和え	ご飯 味噌汁 さばの生姜煮 カリフラワーの野菜あんかけ いんげんツナマヨサラダ	ご飯 味噌汁 かに卵ロール(いんげん) 玉じゃが ふりかけ(さけ)	ご飯 味噌汁 ハンバーグおろしソース 花咲しんじょうと里芋の炊き合わせ ブルーツカクテル	ご飯 味噌汁 メバルの煮付け 大根のかにあんかけ 杏仁豆腐	ご飯 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
夕食	芋ようかん	フレンチトースト	七タゼリー	オレンジデニッシュ	ワッフル	小倉あんパイ	
夕食	ご飯 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)	ご飯 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)	ご飯 味噌汁 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)	ご飯 味噌汁 かに卵ロール(いんげん) 玉じゃが ふりかけ(さけ)	ご飯 味噌汁 三角いなりと人参の煮物 納豆(種小粒カップ) 牛乳	ご飯 味噌汁 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)	ご飯 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
夕食	ご飯 味噌汁 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	ご飯 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	ご飯 味噌汁 梅しらすご飯 味噌汁 鯉のごま醤油焼き 里芋と昆布巻の詰め煮 白菜と揚げの和え物	ご飯 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	ご飯 味噌汁 豚肉の塩ダレ炒め 椎茸と大豆のうま煮 賞味缶	ご飯 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	わかめご飯 中華スープ チンジャオロースー 春巻 バナナ
夕食	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	
夕食	ご飯 コンソメスープ ポークチャップ かぼちゃのコンソメ煮 みかん缶	ご飯 味噌汁 ホキの青葱醤油味噌(人参) 竹の子の土佐煮 オクラと蒸し鶏のサラダ	ご飯 味噌汁 牛肉のこごめ 大豆の炒め煮 洋梨缶	ご飯 味噌汁 蟹玉入りあんかけ 大根の炒め煮 挽肉と春雨の甘辛煮 杏仁豆腐	ご飯 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	ご飯 味噌汁 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)	ご飯 味噌汁 揚げ出し豆腐 れんこん餅やか金平 のり佃煮
夕食	ご飯 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)	ご飯 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)	ご飯 味噌汁 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	ご飯 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)	ご飯 味噌汁 千草焼き(菜大根) 納豆(種小粒カップ) 牛乳	ご飯 コンソメスープ 鶏手キ 白菜のポトフ ふりかけ(たらこ)	ご飯 味噌汁 佃煮の盛り合わせ 青梗菜とえのきの煮浸し のり佃煮
夕食	ご飯 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	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め いか天 青梗菜ニサラダ	ご飯 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	ご飯 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	ご飯 味噌汁 メンチカツ おふろく豆 モロヘイヤと人参和え物	ご飯 味噌汁 豚肉のねぎ塩炒め 三色豆 バナナ
夕食	ご飯 味噌汁 餅のバター醤油焼き(蓮根 雑煮) 里芋の豆そぼろ みかん缶	ご飯 味噌汁 牛肉のケチャップソース炒め じゃが芋の土佐煮 りんごゼリー	ご飯 味噌汁 さばの塩焼き カリフラワー肉味噌かけ 洋梨缶	ご飯 味噌汁 塩焼き鳥 ひじきとさつま揚げの煮物 フルーツカクテル	ご飯 味噌汁 さわらの照り焼き 高菜ビーフン キャベツのお浸し	ご飯 味噌汁 豆腐の野菜あんかけ 茄子とさつま揚げの煮物 ブロッコリーマヨサラダ	ご飯 味噌汁 アジの野菜甘酢のせ れんこん金平 オクラと蒸し鶏のサラダ
夕食	ご飯 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)	ご飯 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)	ご飯 味噌汁 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	ご飯 味噌汁 海苔だし巻き 山菜と干瓢の炒め煮 ふりかけ(さけ)	ご飯 味噌汁 肉詰いなり煮物 納豆(種小粒カップ) 牛乳	ご飯 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)	ご飯 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
夕食	ご飯 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	ご飯 味噌汁 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	ご飯 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	ご飯 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	ご飯 味噌汁 カレーのムニエル(豆トマトペンネ) 洋風切干大根煮 賞味缶	ご飯 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	ご飯 味噌汁 さばのみぞれ煮 蓮根のカレー金平 杏仁豆腐
夕食	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	いちごバrioア	
夕食	ご飯 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	ご飯 味噌汁 ぶりの塩焼き(インゲン) 昆布豆 りんご缶	ご飯 味噌汁 蒸し豚の和風ソースかけ 竹の子とわかめの煮物 洋梨缶	ご飯 味噌汁 すまし汁 さわらのごまみそ焼き 里芋と豚肉の照り煮 フルーツカクテル	ご飯 味噌汁 肉じゃが 茄子の甘酢あんかけ オクラの磯部かけ	ご飯 味噌汁 さばのみぞれ煮 蓮根のカレー金平 杏仁豆腐	

*都合により献立を変更することがあります。