

7月 献立表

	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
朝食	ロールパン ハムエッグ 人参のごま和え コンソメスープ 牛乳	米飯 納豆 キャベツの味噌煮 花麩のみそ汁 油味噌 牛乳	米飯 焼き鳥 かぼちゃの煮物 白菜のみそ汁 佃煮 牛乳	食パン チキンナゲット ポテトサラダ オニオンスープ ヨーグルト	米飯 ポーク卵 ピーマンバターソテー 味付海苔 小松菜のみそ汁 牛乳
昼食	米飯 ピーマンの肉詰め ごぼうの炒め煮 厚焼き玉子	米飯 豚肉の甘みそ焼き 小松菜炒め 加万ワ-の加-サラダ	ジューシー 野菜そば	豚丼 豆腐ハンバーグ ピーマンのごまサラダ	米飯 鶏のネギ塩炒め じゃが芋のカレー炒め 春雨サラダ
夕食	米飯 ポークジンジャー ひじきの五目炒め 春雨サラダ じゃがいものみそ汁	ハヤシライス 白菜サラダ さつまいも甘煮	米飯 白身魚フライ 豚こま酢豚 海草サラダ	米飯 チキンカツ 冬瓜と豆腐の煮物 サラスパサラダ 野菜スープ	スパゲティーナポリタン じゃが芋の胡麻和え 中華スープ
	10	11	12	13	14
朝食	米飯 ウィンナーソテー 小松菜炒め 味付海苔 高野豆腐のみそ汁 ヨーグルト	米飯 豆腐ハンバーグ サラスパサラダ わかめの味噌汁 牛乳	ロールパン エッグ&ベーコン ポテトサラダ リンゴジュース ヨーグルト	米飯 納豆 里芋の煮物 佃煮 高野豆腐の味噌汁 牛乳	食パン 鶏肉のカレー焼き ブロッコリーサラダ コンソメスープ 牛乳
昼食	米飯 鶏のトマト煮 人参シリシリ ポテトフライ	チャーハン ホキの梅焼き かぼちゃサラダ 果物	米飯 メンチカツ キャベツのトマト煮 ごぼうのゆず和え	米飯 鶏つくね焼き ほうれん草ソテー ハッシュポテト	焼きそば オムレツ いんげんの胡麻和え
夕食	タコライス 葛きりの中華和え 油揚げの味噌汁	米飯 豚しょうが焼き ビーフン炒め ブ-の和え物 麩のみそ汁	親子丼 ひじきのごまサラダ 水餃子のスープ	米飯 サバの味噌煮 大根の煮物 オニオンサラダ ゆし豆腐	米飯 メンチカツ マーボー春雨 白菜のキムチ和え 冬瓜スープ
	17	18	19	20	21
朝食		米飯 鮭の青シソ焼き きんぴらごぼう 卵のみそ汁 リンゴジュース	食パン ポーク卵 ポテトサラダ オニオンスープ ヨーグルト	米飯 スクランブルエッグ いんげん炒め 南瓜の味噌汁 牛乳	米飯 ウィンナーソテー 小松菜のオイスター炒め 冬瓜のみそ汁 牛乳
昼食		ソーキそば キャベツサラダ 果物	米飯 鶏肉の梅焼き なすの味噌煮 南瓜のチーズ焼き	米飯 豚のトマト煮 キャベツ炒め ほうれん草の胡麻和え 椎茸の味噌汁	米飯 さばの香草焼き 豚こま酢豚 もやしの和風和え
夕食		米飯 鶏肉のたれ焼き 大根と豚肉の煮物 ブロッコリーサラダ	米飯 ホワイトシチュー カリフラワーサラダ さつま芋のバター焼き	米飯 コロケ 柳川風煮 大根サラダ 高野豆腐の味噌汁	
	24	25	26	27	28
朝食	米飯 ハッシュポテト&ベーコン ピーマンソテー 味付海苔 卵のみそ汁 牛乳	ロールパン ハムエッグ 南瓜マスタードサラダ 春雨スープ ヨーグルト	米飯 納豆 ブ-の-炒め 佃煮 キャベツの味噌汁 牛乳	米飯 ミートボールの照煮 野菜サラダ ふりかけ わかめの味噌汁 オレンジジュース	米飯 ホキのムニエル キャベツの胡麻炒め ふりかけ 里芋のみそ汁 牛乳
昼食	ジューシー 肉野菜そば	米飯 豚肉のにんにく焼き 人参シリシリ 白菜のしそドレ和え	スパゲティーミートソース オムレツ ひじきのごまサラダ 果物	米飯 アジフライ じゃが芋のクリーム煮 コールスロー	タコライス かぼちゃのバター焼き 中華イカサラダ
夕食	米飯 鮭のムニエル ほうれん草ソテー ナスの酢醤油かけ	ハヤシライス 菜の花の和え物 さつま芋の甘煮	米飯 鯖のカレー焼き 大根と鶏肉の煮物 もやしのゆずみそ和え なめこの味噌汁	豚丼 いんげんの和え物 ゆし豆腐	