7月 月間献立表

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	6/30	7/1	7/2	7/3	7/4	7/5	7/6
朝食		いちごジャムパン マカロニサラダ パインムース 牛乳	ご飯 味噌汁(里芋,丸天) 切干大根の煮付け ｶﾘﾌﾗﾜｰの和え物	イエローロール 南瓜のクリーム煮 りんごのデザート 牛乳	ご飯 味噌汁(冬瓜,大根葉) お麩の卵とじ チンゲン菜のなめ茸和え	食パン ベイクドエッグポテト みかん缶 牛乳	イエローロール ポテトサラダ マンゴー缶 牛乳
昼食		赤飯 夏野菜の天ぷら 卵豆腐(手作り) 白菜のおかか和え すまし汁(椎茸,麩) りんごゼリー	ご飯 鶏肉のケチャップ炒め 冬瓜の帆立あんかけ 小松菜の和え物 味噌汁(蓮根,人参) ココアプリン	ご飯 白身魚フライ 里芋の煮物 おくらの和え物 味噌汁(蒲鉾,玉ねぎ) メロンムース	ご飯 豚肉のプルコギ風 温奴 ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁(春菊,椎茸) 洋なし缶	ご飯 メバルの煮付け チンゲン菜としめじの炒め物 もやしの和え物 味噌汁(白菜,ごぼう) いちごババロア	ご飯 豚肉の塩麹炒め 里芋の煮ころがし ほうれん草のおかか和え かき玉汁 オレンジゼリー
夕食		ご飯 豚肉の柳川風 じゃが芋のツナ炒め キャベツの和え物 味噌汁(はんぺん,冬瓜)	ご飯 赤魚の香り蒸し 大豆煮 胡瓜とわかめの酢の物 かき玉汁	ご飯 鶏肉のﾊﾆｰﾏｽﾀｰﾄﾞ焼き ふくさ卵 ｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳの辛子和え 味噌汁(小松菜,もやし)	シーフードカレー 彩りサラダ グレープゼリー	ご飯 鶏の唐揚げ えびシュウマイ いんげん中華和え わかめスープ	ご飯 鱈のﾑﾆｴﾙ(クリームソース) スパゲティソテー 南瓜サラダ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(人参,ｽﾞｯｷｰﾆ)
	7/7	7/8	7/9	7/10	7/11	7/12	7/13
朝食	ご飯 味噌汁(チンゲン菜,もやし) 大豆とひじきの煮物 スナップエンドウのﾎﾟﾝ酢和え	食パン 肉団子のクリーム煮 和梨のデザート 牛乳	ご飯 味噌汁(じゃが芋,大根葉) ちくわとﾋﾟｰﾏﾝの金平 白菜とハムの和え物	イエローロール たまごサラダ パインムース 牛乳	ご飯 味噌汁(小松菜・玉ねぎ) 厚焼き卵 もずく酢	食パン ミートオムレツ みかん缶 牛乳	イエローロール 南瓜のクリーム煮 マンゴー缶 牛乳
昼食	**七夕御膳** 菜飯(小) 七夕そうめん 天ぷら 春菊の白和え 七夕ゼリー	**ご当地メニュー(福井)** ソースカツ丼 卯の花炒り煮 おくらの胡麻和え 味噌汁(冬瓜,玉ねぎ) でっちようかん	ご飯 赤魚の野菜あんかけ 蓮根の甘辛煮 小松菜の辛子和え 味噌汁(もやし,南瓜) フルーツゼリー	ご飯 鶏肉と根菜の味噌煮 厚揚げとブロッコリーの炒め物 ｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳの梅和え すまし汁(おくら,人参) 抹茶プリン	ご飯 鰈のおろしｿｰｽがけ 南瓜の炒め煮 白菜の浅漬け 味噌汁(じゃが芋,えのき) ぶどうゼリー	ご飯 豚肉のポン酢蒸し ごぼうの煮物 ズッキーニの和え物 味噌汁(麩,油揚げ) いちごムース	ご飯 白身魚の磯辺揚げ 長芋の煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁(豆腐,玉ねぎ) マスカットゼリー
夕食	ご飯 鶏の竜田焼き 茄子のピリ辛炒め 大根の和え物 味噌汁(丸天,麩)	ご飯 鯖の利休焼き さつま芋の煮物 チンゲン菜の和え物 味噌汁(豆腐,えのき)	ご飯 豚肉のチャプチェ 五目卵蒸し 人参とツナの胡麻和え 味噌汁(ごぼう,絹さや)	散らし寿司 なすの煮浸し 赤だし(麩,わかめ) アセロラゼリー	ご飯 揚げ出し豆腐 いんげんのそぼろ炒め キャベツの塩昆布和え 味噌汁(もやし,椎茸)	ご飯 メバルの幽庵焼き 冬瓜のｶﾆｶﾏあんかけ ひじきのｺﾞﾏﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(里芋,しめじ)	ご飯 野菜入り厚焼き卵 大根と丸天の煮物 もやしの甘酢和え 味噌汁(素麺,油揚げ)
	7/14	7/15	7/16	7/17	7/18	7/19	7/20
朝食	ご飯 味噌汁(小松菜,わかめ) お麩の卵とじ 胡瓜の浅漬け	たまごパン マカロニサラダ パインムース 牛乳	ご飯 味噌汁(里芋,丸天) 切干大根の煮付け ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの塩昆布和え	イエローロール スクランブルエッグ 桃のデザート 牛乳	ご飯 味噌汁(冬瓜,大根葉) 大豆とひじきの煮物 おくらの梅和え	食パン ポテトサラダ みかん缶 牛乳	イエローロール マカロニサラダ マンゴー缶 牛乳
昼食	ご飯 ハンバーグ(夏野菜ソース) ブロッコリーのソテー コールスローサラダ オニオンスープ バニラババロア	ご飯 海鮮野菜炒め 野菜シュウマイ スナップえんどうの和え物 かき玉汁 マンゴープリン	ご飯 豚肉のしぐれ煮 ﾋﾟｰﾏﾝと卵の炒め物 もやしの和え物 味噌汁(えのき,わかめ) コーヒーゼリー	ご飯 鯖の塩麹焼き 里芋の煮物 胡瓜サラダ 味噌汁(はんぺん,椎茸) メロンムース	ご飯 豚肉の生姜焼き さつま芋の煮物 いんげんの和え物 味噌汁(白菜,えのき) オレンジゼリー	ご飯 鶏肉の粗挽きﾏｽﾀｰﾄﾞ焼き チンゲン菜とﾍﾞｰｺﾝのｿﾃｰ カリフラワーのサラダ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ｺｰﾝ,玉葱) アセロラゼリー	ご飯(小) お好み焼き 蓮根の山椒炒め おくらの梅和え 味噌汁(じゃが芋,椎茸) カスタードプリン
夕食	ご飯 赤魚の味噌漬け焼き さつま芋のそぼろ煮 おくらの和え物 すまし汁(とろろ,麩)	赤飯 鶏肉の照り焼き 揚げなすの煮浸し 白菜のポン酢和え 味噌汁(じゃが芋,椎茸)	ご飯 鱈の葱ソース じゃが芋の煮物 キャベツのツナ和え すまし汁(おくら,人参)	ご飯 麻婆豆腐 チンゲン菜の中華炒め 春雨サラダ 中華スープ(もやし,にら)	ご飯 アジフライ きのこのソテー ミモザサラダ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(大根,ベーコン)	**土用の丑の日** うな丼 白菜の柚子和え 赤だし(麩,わかめ) 抹茶ババロア	ご飯 メバルの塩焼き 茄子とﾋﾟｰﾏﾝの炒め物 胡瓜の胡麻和え 味噌汁(白菜,人参)
	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26	7/27
朝食	ご飯 味噌汁(チンゲン菜,大根) お麩の卵とじ ごぼうサラダ	食パン たまごサラダ りんごのデザート 牛乳	ご飯 味噌汁(油揚げ,菜の花) ちくわとﾋﾟｰﾏﾝの金平 ｵｸﾗの青じそ和え	イエローロール 肉団子のクリーム煮 パインムース 牛乳	ご飯 味噌汁(小松菜,しめじ) 大豆とひじきの煮物 ｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳの和え物	食パン ミートオムレツ みかん缶 牛乳	イエローロール マカロニサラダ マンゴー缶 牛乳
昼食	ご飯 鰈のバター醤油焼き 温奴 ｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳの塩昆布和え 味噌汁(南瓜,蒲鉾) 抹茶ゼリー	わかめご飯(小) 焼きうどん かにｼｭｳﾏｲ 胡瓜とわかめの酢の物 味噌汁(ごぼう,しめじ) マスカットゼリー	ご飯 鯖の利休焼き 南瓜の煮物 いんげんの海苔和え 味噌汁(キャベツ,椎茸) ようかん	ご飯 豚肉のスタミナ炒め 茄子の煮物 大根の和え物 味噌汁(蒲鉾,人参) すいか	ご飯 サーモンフライ れんこんの煮物 キャベツの和え物 味噌汁(じゃが芋,丸天) りんごゼリー	ご飯 豚肉と冬瓜の照り煮 ごぼうの甘辛炒め 胡瓜の酢の物 すまし汁(素麺,麩) 練乳小豆プリン	鮭の散らし寿司 揚げ茄子の煮浸し いんげんのマヨ和え すまし汁(白菜,麩) 抹茶水ようかん
夕食	ご飯 焼肉風 じゃが芋の甘辛煮 キャベツの浅漬け 味噌汁(油揚げ,小松菜)	ご飯 白身魚の粕漬け焼き 里芋のうま煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁(おくら・玉ねぎ)	ご飯 豆腐ステーキ肉味噌がけ 冬瓜の翡翠煮 もやしの柚子醤油和え かき玉汁	ご飯 金目鯛の煮付け 小松菜のゆず胡椒炒め カリフラワーのサラダ すまし汁(素麺,花麩)	ご飯 鶏肉の漬け焼き ふくさ卵 味噌汁(椎茸,白菜) ぶどうムース	ご飯 白身魚の香草パン粉焼き 大根のコンソメ煮 おくらとｺｰﾝのサラダ クリームスープ	ご飯 鶏肉の塩だれ焼き キャベツの胡麻和え 茶碗蒸し ピーチゼリー
	7/28	7/29	7/30	7/31			
朝食	ご飯 味噌汁(小松菜,えのき) 厚焼き卵 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｺｰﾝのサラダ	ミルクツイスト スクランブルエッグ パインムース 牛乳	ご飯 味噌汁(キャベツ,丸天) 切干大根の煮付け もずく酢	イエローロール さつま芋のクリーム煮 和梨のデザート 牛乳			
昼食	ご飯 豚肉のｵｲｽﾀｰ炒め 里芋の煮ころがし 海草サラダ 味噌汁(大根,油揚げ) ビタミンゼリー	ご飯 メバルの唐揚げ もやしの炒め物 ｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳのおかか和え 味噌汁(玉ねぎ,はんぺん) 豆乳プリン黒蜜がけ	夏野菜キーマカレー ホタテコロッケ 白菜のサラダ フルーツゼリー	ご飯 鰈のみりん焼き 炒り玉子 おくらの和え物 味噌汁(もやし,丸天) バナナムース			
夕食	ご飯 鯖のトマト煮 ジャーマンポテト ズッキーニサラダ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ﾏｯｼｭﾙｰﾑ,人参)	ご飯 照り焼きﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 南瓜の切昆布煮 ほうれん草の和風ドレ和え 味噌汁(冬瓜,わかめ)	ご飯 ネギ入り卵焼き 五目大豆煮 小松菜のごま醤油和 すまし汁(とろろ,大根葉)	ご飯 鶏肉のﾊﾆｰﾏｽﾀｰﾄﾞ焼き ブロッコリーの山椒炒め 冷奴 味噌汁(大根,椎茸)			

結いホーム宝塚