

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	ご飯 味噌汁(キャベツ,えのき) 厚焼き卵 梅びしお	丸ロールパン 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 たいみそ	食パン 南瓜のクリーム煮 カクテル缶 牛乳	ご飯 味噌汁(冬瓜,大根葉) お麩の卵とじ のり佃煮	食パン ポテトサラダ みかん缶 牛乳	食パン ポテトサラダ マンゴー缶 牛乳
昼食	ご飯 豚肉ときのこの焼肉炒め ひじきの炒り煮 すまし汁(とろろ,三つ葉) 水無月	赤飯 夏野菜の天ぷら 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)	ご飯 白身魚フライ おくらのお和え物 味噌汁(蒲鉾,玉ねぎ) メロンムース	ご飯 豚肉のブルコギ風 温奴 ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁(春菊,椎茸)	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)	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
夕食	ご飯 麻婆豆腐 チンゲン菜の中華煮 もやしの中華和え 中華スープ(絹さや,かにかま)	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ド焼き ふくと卵 スナップエンドウの辛子和え 味噌汁(小松菜,もやし)	ご飯 シーフードカレー 彩りサラダ グレープゼリー	ご飯 鶏肉の唐揚げ えびシウマイ いんげん中華和え わかめスープ	ご飯 鯛のムニエル(クリームソース) スパゲティソテー 南瓜サラダ コンソメスープ(人参,ツッキーニ)
	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 梅びしお	食パン 肉団子のクリーム煮 カクテル缶 牛乳	ご飯 味噌汁(じゃが芋,大根葉) ちくわとピーマンの金平 たいみそ	食パン 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 のり佃煮	食パン ミートオムレツ みかん缶 牛乳	食パン 南瓜のクリーム煮 マンゴー缶 牛乳
昼食	七夕 菜飯(小) 七夕そめめん キャベツとネギの炒め物 七夕ゼリー	ご当地メニュー(福井) ソースカツ丼 卵の花炒り煮 味噌汁(冬瓜,玉ねぎ) でっちゃんかん	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)	ご飯 鶏肉と根菜の味噌煮 鶏揚げとブロッコリーの炒め物 スナップエンドウの梅和え すまし汁(おくら,人参)	ご飯 鰹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)	ご飯 豚肉のボン酢蒸し ツッキーニの和え物 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)
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 豚肉のチャブチ 五日卵蒸し 人参とツナの胡麻和え 味噌汁(ごぼう,絹さや)	ご飯 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 冬瓜のかにかまあんかけ ひじきのゴマレサラダ 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 梅びしお	食パン 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 たいみそ	食パン スクランブルエッグ カクテル缶 牛乳	ご飯 味噌汁(冬瓜,大根葉) 大豆とひじきの煮物 のり佃煮	食パン ポテトサラダ みかん缶 牛乳	食パン 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	ご飯 海鮮野菜炒め スナップエンドウの和え物 かき玉汁 マンゴープリン	ご飯 豚肉のしぐれ煮 ピ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)	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)	ご飯 豚肉の生姜焼き いんげんのお和え物 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ド焼き チンゲン菜とピーマンのソテー カリフラワーのサラダ コンソメスープ(コーン,玉葱)	ご飯(小) お好み焼き 蓮根の山椒炒め おくらと梅和え 味噌汁(じゃが芋,椎茸)
夕食	ご飯 赤魚の味噌漬け焼き さつま芋のそぼろ煮 おくらのお和え物 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 白菜のボン酢和え 味噌汁(じゃが芋,椎茸)	ご飯 鯖の葱ソース 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 コンソメスープ(大根,ベーコン)	土用の丑の日 うな井 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 茄子とピーマンの炒め物 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 梅びしお	食パン たまごサラダ カクテル缶 牛乳	ご飯 味噌汁(油揚げ,菜の花) ちくわとピーマンの金平 たいみそ	食パン 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 のり佃煮	食パン ミートオムレツ みかん缶 牛乳	食パン マカロニサラダ マンゴー缶 牛乳
昼食	ご飯 鯖のバター醤油焼き 温奴 スナップエンドウの塩昆布和え 味噌汁(南瓜,蒲鉾)	わかめご飯(小) 焼きうどん かにシウマイ 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)	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)	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)	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)	鯖の散らし寿司 揚げ茄子の煮浸し いんげんのマヨ和え すまし汁(白菜,麩)
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 赤魚の煮付け 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 ふくと卵 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 梅びしお	食パン 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 たいみそ	食パン さつま芋のクリーム煮 カクテル缶 牛乳			
昼食	ご飯 豚肉のオイスター炒め 里芋の煮ころがし 海藻サラダ 味噌汁(大根,油揚げ)	ご飯 メバルの唐揚げ もやしの炒め物 スナップエンドウのおかか和え 味噌汁(玉ねぎ,はんぺん)	夏野菜キーマカレー 白菜のサラダ フルーツゼリー	ご飯 赤魚のみりん焼き 炒り玉子 おくらのお和え物 味噌汁(もやし,丸天)			
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 コンソメスープ(マッシュルーム,人参)	ご飯 照り焼きハンバーグ 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 五日大豆煮 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ド焼き ブロッコリーの山椒炒め 冷奴 味噌汁(大根,椎茸)			