

7月 月間献立表

	月曜日 6/29	火曜日 6/30	水曜日 7/1	木曜日 7/2	金曜日 7/3	土曜日 7/4	日曜日 7/5
朝食			卵雑炊 豆腐の生煮 ブドウゼリー 牛乳	丸ロール スパゲティサラダ オレンジゼリー 牛乳	梅粥 青菜と昆布のお浸し マスカットゼリー 牛乳	レーズンドッグ ジャーマンポテト ブドウゼリー 牛乳	丸ロール ポトフ オレンジゼリー 牛乳
昼食			赤飯 鯉の香味焼き 小松菜の柚子胡椒炒め ごぼうの和風マヨネーズ和え おつまぎ鮎の赤だし	ごはん 150g 豚肉の時雨煮 じゃが芋の味噌マヨ焼き 大根のさっぱり和え うずまき鮎のすまし汁	ごはん 150g 鯉のムニエル チンゲン菜の香味炒め 白菜のドレッシング和え キャベツのコンソメスープ	ごはん 150g 厚揚げの旨煮 ピーマンのソテー カリフラワーのドレ和え 大根の味噌汁	きつねそば いんげんの炒め物 オクラのマヨ和え
夕食			ごはん 150g 鶏肉の甘酢漬け チンゲン菜の炒め物 マンゴー缶	ごはん 150g カレイの山椒焼き 冬瓜のカニあんかけ ブロッコリーの鮭和え	ごはん 150g 鶏肉のレモン風味焼き 大豆のトマト煮 いんげんの和え物	ごはん 150g 鯉の味噌焼き グリーンピースの卵とじ 水菜ともやしのごま和え	ごはん 150g 豚肉の生煮炒め かにのふわふわ豆腐 白菜の和え物
	7/6	7/7	7/8	7/9	7/10	7/11	7/12
朝食	赤かぶ粥 ツナサラダ マスカットゼリー 牛乳	レーズンドッグ しろ菜の卵とじ ブドウゼリー 牛乳	青菜雑炊 豆腐の生煮 オレンジゼリー 牛乳	丸ロール キャベツの彩り酢物 マスカットゼリー 牛乳	わかめ粥 ほうれん草のソテー ブドウゼリー 牛乳	レーズンドッグ ポテトサラダ オレンジゼリー 牛乳	丸ロール 大根のポトフ マスカットゼリー 牛乳
昼食	ごはん 150g 鶏じゃが 和風マカロニソテー キャベツのドレッシング和え 湯葉のすまし汁	ごはん 150g 小松菜の炒め物 かぼちゃの辛子マヨ和え 七タゼリー	ごはん 150g 鯉の竜田焼き じゃが芋の煮つけ和え オクラの浅漬け風 キャベツの味噌汁	ポークカレー コーンサラダ りんご	ごはん 150g 鯉の南部焼き ひじき煮 白菜のドレッシング和え じゃが芋の味噌汁	豚丼 チンゲン菜の炒め物 マンゴー缶 鮎の赤だし	ごはん 150g 厚揚げとピーマンのみそ炒め 冬瓜のくず煮 ほうれん草のナムル もやしのコンソメスープ
夕食	ごはん 150g タラのガリタル焼き ブロッコリーのソテー さつま芋柚子風味	ごはん 150g 鶏肉の西京焼き いんげんの炒め物 カリフラワーの甘酢和え	ごはん 150g ハンバーグ和風ソース ピーマンの金平風 ヨーグルト	ごはん 150g 鯉のしょうゆ焼 白菜のコンソメ煮 いんげんの和え物	ごはん 150g 鶏肉の甘辛炒め 小松菜とじゃこのソテー カリフラワーの和風マヨネーズ和え	ごはん 150g カレイの野菜あん ブロッコリーの炒め物 かぼちゃの和え物	ごはん 150g 鶏の唐揚げ(3個) キャベツの炒め煮 オクラの鮭和え
	7/13	7/14	7/15	7/16	7/17	7/18	7/19
朝食	赤かぶ粥 野菜の味噌炒め ブドウゼリー 牛乳	レーズンドッグ しろ菜の卵とじ オレンジゼリー 牛乳	卵雑炊 豆腐の生煮 マスカットゼリー 牛乳	丸ロール スパゲティサラダ ブドウゼリー 牛乳	梅粥 青菜と昆布のお浸し オレンジゼリー 牛乳	レーズンドッグ ジャーマンポテト マスカットゼリー 牛乳	丸ロール ポトフ ブドウゼリー 牛乳
昼食	ごはん 150g 鯉の味噌マヨネーズ焼き 小松菜の香味炒め 玉子豆腐 うずまき鮎のすまし汁	ごはん 150g 豚肉のバーベキューソース かぼちゃの甘みそがけ ブロッコリーのナムル 冬瓜のコンソメスープ	枝豆と塩昆布の混ぜご飯 鯉の西京焼き カリフラワーの炒め物 春菊のにんにく塩焼和え 大根の味噌汁	ごはん 150g 豚カツ 大根と豆腐の昆布茶炒め いんげんの和え物 クルトンのスープ	ちらし寿司 かぼちゃの含め煮 オクラの和え物 鮎のすまし汁	ごはん 150g カレイの昆布茶焼き えび風味シューマイ(2個) ブロッコリーの和風マヨネーズ和え キャベツの味噌汁	焼きそば 小松菜の煮びたし 大根の酢の物
夕食	ごはん 150g 筑前煮 にんじんしりしり いんげんの和え物	ごはん 150g 鯉の生煮焼き 炒り豆腐 キャベツのドレッシング和え	ごはん 150g 蒸し鶏の和風ソース じゃが芋の含め煮 オクラとカニカマの和え物	ごはん 150g 赤魚のバター醤油焼き 白菜の炒め煮 もやしとわかめのごま酢和え	ごはん 150g 豚肉と豆腐の旨煮 ピーマンとじゃこの炒め物 ヨーグルト	ごはん 150g 鶏肉の塩焼焼き 出し巻き卵 チンゲン菜の明太子和え	ごはん 150g 鯉のカレー風味焼き ごぼうの炒り煮 かぶの浅漬け風
	7/20	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26
朝食	赤かぶ粥 しろ菜の卵とじ オレンジゼリー 牛乳	レーズンドッグ ツナサラダ マスカットゼリー 牛乳	青菜雑炊 ほうれん草のソテー ブドウゼリー 牛乳	丸ロール キャベツの彩り酢物 オレンジゼリー 牛乳	わかめ粥 豆腐の卵とじ マスカットゼリー 牛乳	レーズンドッグ ポテトサラダ ブドウゼリー 牛乳	丸ロール 大根のポトフ オレンジゼリー 牛乳
昼食	ごはん 150g 鶏肉の五目炒め 白菜のコンソメ煮 ほうれん草のお浸し わかめの中華スープ	ハヤシライス ブロッコリーの和え物 りんご	ごはん 150g メルルーサの塩焼焼き 卵の花 いんげんの和え物 もやしの味噌汁	ごはん 150g 茹で豚の薬味だれ かぼちゃの味噌マヨ焼き カリフラワーのドレ和え 鮎の赤だし	ごはん 150g カレイの照り焼き キャベツの炒め煮 ブロッコリーのワサビ和え じゃが芋のコンソメスープ	ごはん 150g 鶏肉の塩焼焼き チンゲン菜の炒め物 マンゴー缶 大根の味噌汁	豚丼 白菜の煮びたし 人参の酢の物 花鮎のすまし汁
夕食	ごはん 150g あじの味噌焼き いんげんの炒め物 もやしと水菜のゆかり和え	ごはん 150g タラのにんにく醤油焼き じゃが芋のバター醤油 オクラのマヨ和え	ごはん 150g 鶏肉の西京焼き 切干大根の炒め煮 チンゲン菜の和え物	ごはん 150g さわらの利休焼き 蓮根の金平 大根の和え物	ごはん 150g 肉団子の中華煮 小松菜のソテー 中華風冷奴	ごはん 150g 赤魚のレモン醤油かけ 炒り豆腐 ほうれん草の鮭和え	ごはん 150g 鶏肉の柚子胡椒炒め じゃが芋の土佐煮 オクラの生煮和え
	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31	8/1	8/2
朝食	赤かぶ粥 野菜の味噌炒め マスカットゼリー 牛乳	レーズンドッグ 焼きビーフン ブドウゼリー 牛乳	卵雑炊 豆腐の生煮 オレンジゼリー 牛乳	丸ロール スパゲティサラダ マスカットゼリー 牛乳	梅粥 ジャーマンポテト ブドウゼリー 牛乳		
昼食	ごはん 150g ハンバーグステーキソース 大根のおかか炒め いんげんの和え物 クルトンのスープ	ごはん 150g 白身魚の京風タルタル焼き ブロッコリーのかにあんかけ 白菜の甘酢和え わかめの赤だし	ごはん 150g 豚肉のネギ塩炒め ピーマンの金平風 ヨーグルト 大根の味噌汁	木の葉丼 小松菜とえびの炒め煮 人参サラダ 花鮎のすまし汁	ごはん 150g カレイのしょうゆ焼 かぼちゃのコンソメ煮 カリフラワーのドレ和え 玉葱のコンソメスープ		
夕食	ごはん 150g 鯉の焼き浸し カリフラワーとソーセージの炒め物 チンゲン菜の辛子マヨ和え	ごはん 150g 鶏肉の塩焼焼き 竹輪の炒め物 もやしと水菜のゆかり和え	ごはん 150g 鯉の竜田焼き風 ミニかぼちゃコロッケ オクラのナムル	ごはん 150g 鯉の生煮焼き いんげんの炒め物 さつま芋柚子風味	ごはん 150g 鶏肉の梅香焼き ブロッコリーの炒め物 玉子豆腐		