

7月の献立表

日	月	火	水	木	金	土
日	日	日	日	日	日	日
						1日 パン又はおかゆ キャベツサラダ 牛乳
						ごはん 鯉の焼き浸し 大根と平天の煮物 葱の酢味噌和え 清汁 漬物
						マドレーヌ
						ごはん 鶏の山椒煮 白菜と竹輪のゆかり和え フルーツ缶 味噌汁 漬物
2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
パン又はおかゆ 茄子の煮物 牛乳	パン又はおかゆ もやしのソテー 牛乳	パン又はおかゆ スープ仕立て 牛乳	パン又はおかゆ トマト煮込み 牛乳	パン又はおかゆ 卵ムース 牛乳	パン又はおかゆ 豆乳スープ 牛乳	パン又はおかゆ だし巻き 牛乳
たこ飯 ホッケの塩麹焼き 鶏と絹揚げの煮物 小松菜の和え物 清汁 漬物	ごはん 鶏唐揚げ葱酢かけ 切干大根の煮物 ブロッコリーサラダ 味噌汁 漬物	夏野菜カレー 野菜サラダ ヨーグルト（杏ソース） 漬物	ごはん ハンバーグ 煮浸し（小松菜） ポテトサラダ コンソメスープ 漬物	ごはん 牛肉の和風炒め 白菜の和え物 ぶどう 味噌汁 漬物	わかめご飯 七夕そうめん 煮物（豚・絹揚げ） 蒸し茄子	ごはん 豚のマスタード炒め ひじきの煮物 大根サラダ 味噌汁 漬物
フルーチェ ごはん 豚の野菜炒め ごま豆腐 胡瓜の土佐酢 味噌汁 漬物	黒糖まんじゅう ごはん 枝豆がんもの炊き合わせ 蓮根金平 すいか 味噌汁 漬物	パンケーキ ごはん 鯖の味噌煮 干草蒸し キャベツサラダ 清汁 漬物	きな粉カップケーキ ごはん 白身魚の更紗あんかけ 高野の煮物 胡瓜の甘酢和え 味噌汁 漬物	コーヒゼリー 妻ごはん カレイの生姜煮 豆腐の真砂あんかけ しろなの和え物 とろろ汁 漬物	オレンジゼリー ごはん 鶏のねぎ焼き もやしサラダ 金時豆 味噌汁 漬物	みかんクレープ ごはん 鯉の若狭焼き 一口がんも煮 和え物（小松菜） 赤だし 漬物
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
パン又はおかゆ 白菜の和え物 牛乳	パン又はおかゆ カレースープ仕立て 牛乳	パン又はおかゆ 小松菜の炒め煮 牛乳	パン又はおかゆ 野菜オムレツ 牛乳	パン又はおかゆ ポトフ風 牛乳	パン又はおかゆ ミネストローネ 牛乳	パン又はおかゆ 野菜サラダ 牛乳
ごはん 鯉のタルタルソースかけ 筍と蒟の煮物 うまい菜の和え物 味噌汁 漬物	散らし寿司 白菜の煮浸し マンゴー缶 茶碗蒸し	ごはん コロッケ 蓮根と平天の煮物 チンゲン菜の和え物 味噌汁 漬物	ごはん 赤魚の照り煮 肉金平 もやしの酢の物 味噌汁 漬物	ごはん 鶏のやわらか煮 茄子の揚げ浸し 手作り豆腐 味噌汁 漬物	ごはん 鯉の西京焼き だし巻き 胡瓜の甘酢和え 清汁 漬物	わかめご飯 肉うどん 海老風味焼き 黄桃缶
ケーキ・紅茶	ストロベリータルト	冷やししるこ	チョコマドレーヌ	ミルクゼリー	ドーナツ	きんつば
ごはん 揚げ豆腐 豚牛蒡 キャベツの炒め物 味噌汁 漬物	ごはん 牛肉のすき煮風 炒め物 大根のごま和え 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の香味焼き 卵の花 胡瓜のレモン酢和え 赤だし 漬物	ごはん 八宝菜 かにシューマイ 南瓜サラダ 中華スープ 漬物	ごはん 白身魚のムニエル 里芋の煮物 キャベツサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 豚のオイスター炒め 絹あげの煮物 フルーツ缶 味噌汁 漬物	ごはん 鯉の塩焼き 湯葉ひろろすの煮物 蓮根の炒め生酢 味噌汁 漬物

16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
パン又はおかゆ スクランブルエッグ 牛乳	パン又はおかゆ うまい菜の和え物 牛乳	パン又はおかゆ 大根サラダ 牛乳	パン又はおかゆ チンゲン菜のソテー 牛乳	パン又はおかゆ 洋風だし巻き 牛乳	パン又はおかゆ ブロッコリーの中華和え 牛乳	パン又はおかゆ 里芋の煮物 牛乳
ごはん 鶏のマリネソース焼き 冬瓜の煮物 しろなのごま和え 味噌汁 漬物	カレーライス サラダ(カリフラワー) ヨーグルト 漬物	ごはん かれいの煮付け キャベツ炒め ほうれん草の豆乳和え 味噌汁 漬物	ごはん 肉じゃが キャベツの煮浸し 蒸し茄子 味噌汁 漬物	ごはん 太刀魚のムニエル 大根の煮物 スパゲティーサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 鰯の中華あん うまい菜の煮浸し 卵豆腐 味噌汁 漬物	散らし寿司(卵そぼろ) もやしの炒め物 りんご缶 豚汁
水ようかん	チョコプリン	ココアワッフル	抹茶わらび餅	ぶどうゼリー	マドレーヌ(コーヒー味)	みるくまんじゅう
ごはん 白身魚の揚げ浸し 大根のそぼろ煮 隠元サラダ 味噌汁 漬物	ごはん 豚の塩だれ炒め 銀杏がんも煮 白菜の和え物 赤だし 漬物	ごはん 肉団子の野菜あん 南瓜の煮物 すいか 味噌汁 漬物	ごはん 鰯の若狭焼き 大豆煮 胡瓜の酢の物 味噌汁 漬物	ごはん 鶏のクワ焼き 筍の煮物 小松菜の和え物 味噌汁 漬物	わかめご飯 お好み焼き 牛蒡と蓮根の炒め生酢 フルーツ 味噌汁 漬物	ごはん 牛肉と大根の煮込み 茄子の田楽 キャベツのサラダ 清汁 漬物
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
パン又はおかゆ トマト煮込み 牛乳	パン又はおかゆ オムレツ 牛乳	パン又はおかゆ カリフラワーサラダ 牛乳	パン又はおかゆ 卵ムース 牛乳	パン又はおかゆ うまい菜のソテー 牛乳	パン又はおかゆ 小松菜の和え物 牛乳	パン又はおかゆ ポトフ風 牛乳
ごはん 和風ハンバーグ じゃが芋煮 チンゲン菜のピーナツ和え 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の豆鼓蒸し 切干大根煮 しろなの三色煮 味噌汁 漬物	おひつまぶし 白菜の煮浸し ほうれん草の和え物 味噌汁	わかめご飯 そうめん ミニかき揚げ キャベツの煮浸し ミルク寒天	ごはん 牛肉のオイスター炒め 煮物(里芋) チンゲン菜の和え物 味噌汁 漬物	弁当 味噌カツ 高野の煮物 ぶどう缶 清汁 漬物	ごはん ミートローフ 白菜のごま和え マンゴー缶 味噌汁 漬物
ババロアシュークリーム	サンドケーキ(あん)	手作りプリン	黒糖まんじゅう	抹茶ババロア	喫茶 あんみつ	スイートポテト
ごはん 黒豆がんもの炊き合わせ 炒め物(小松菜) 白菜の甘酢あえ 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のタルタルソース 根菜煮 洋なし缶 味噌汁 漬物	ごはん 豚の胡麻醤油炒め いかの袱紗焼き もずく酢 味噌汁 漬物	ごはん 秋刀魚のさっぱり煮 蓮根の金平 胡瓜のあっさり和え 味噌汁 漬物	ごはん 三色稲荷の炊き合わせ もやしの和え物 フルーツ缶 味噌汁 漬物	ごはん 鰯の焼き浸し じゃが芋煮 生酢 味噌汁 漬物	ごはん 赤魚の煮付け 炒め物(キャベツ) 冷奴 赤だし 漬物
30日	31日	日	日	日	日	日
パン又はおかゆ だし巻き 牛乳	パン又はおかゆ しろなのソテー 牛乳					
ごはん 豚の和風炒め 南瓜の含め煮 たたき胡瓜 味噌汁 漬物	ごはん 鰯のカレームニエル 卵の花 フルーツ缶 味噌汁 漬物					
みるくまんじゅう	ワッフル					
ごはん 白身魚の香草焼き ひじきの炒め煮 キャベツのなめ茸和え 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の生姜煮 ごま豆腐 ブロッコリーの和え物 清汁 漬物					