

# 7月の献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	日	1日	2日	3日	4日	5日	6日
朝		パン又はおかゆ 切干大根 牛乳	パン又はおかゆ ミニオムレツ 牛乳	パン又はおかゆ 豚の香味炒め 牛乳	パン又はおかゆ クリームスープ 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 白菜の煮浸し 牛乳
昼		ごはん 赤魚の焼き浸し 金平牛蒡 スパサダ 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の塩焼き キャベツの煮浸し みかん缶 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のピカタ 根菜煮 胡瓜の土佐酢 味噌汁 漬物	ごはん 肉団子の中華あん チンゲン菜の煮浸し 洋風だし巻き 味噌汁 漬物	ごはん 鶏のトマト煮込み もやしの炒め物 マンゴープリン 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の若狭焼き 卵の花 キャベツの塩ごまだれ和え 赤だし 漬物
おやつ		ココアカップケーキ	バウムクーヘン	みるくまんじゅう(クリーム)	すいかゼリー	みかんクレープ	黒糖まんじゅう(白あん)
夕		ごはん 豚大根 キャベツのごま和え フルーツと寒天 味噌汁 漬物	ごはん カレイの茸あんかけ 煮物(絹揚げ) 白菜の梅和え 味噌汁 漬物	ごはん 牛のすき煮風 小松菜のソテー 大根サラダ 味噌汁 漬物	ごはん 秋刀魚のさっぱり煮 キャベツの炒め物 とろろ 味噌汁 漬物	菜めし 干草蒸し ひじきサラダ 白菜のレモン風味 味噌汁	ごはん 豚のマスタード炒め うまい菜の和え物 三色福寿の煮物 胡瓜の酢の物 味噌汁 漬物
朝	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
朝	パン又はおかゆ チンゲン菜の炒め物 牛乳	パン又はおかゆ だし巻き 牛乳	パン又はおかゆ 炒め物(もやし) 牛乳	パン又はおかゆ コンソメ煮 牛乳	パン又はおかゆ キャベツのマリネ 牛乳	パン又はおかゆ 洋風だし巻き 牛乳	パン又はおかゆ うまい菜の和え物 牛乳
昼	わかめご飯 七夕そうめん 牛蒡の炒り煮 和え物(うまい菜)	ごはん ハンバーグ しるなのじゃこ炒め マンゴー缶 味噌汁 漬物	ごはん ホツケの塩焼き 高野煮 チンゲン菜の和え物 豚汁 漬物	散らし寿司(マイワガ・カニカマ) 白身魚揚げの煮物 白菜の炒め煮 味噌汁	ごはん 鶏のもろみ焼き 卵豆腐 ブロッコリーのごま和え 清汁 漬物	ごはん 赤魚のあんかけ 切干大根 茄子のそぼろ煮 味噌汁 漬物	鶏そぼろの三色丼 大根の煮物 白桃缶 味噌汁
おやつ	ミルクゼリーのオレンジソースかけ	ババロアシュークリーム	ぶどうゼリー	ファンシーケーキ	きな粉カップケーキ	きんつば	紅茶パウンドケーキ
夕	ごはん 鶏の梅風味焼き キャベツの煮浸し マヨサラダ(ブロッコリー) 味噌汁 漬物	ごはん 鰯の蒲焼き 煮物(白菜) 大根のごま酢和え 味噌汁 漬物	ゆかりご飯 枝豆がんもの炊き合わせ 肉金平 もずく酢 味噌汁	ごはん ホイコーロー えびシューマイ しるなのピーナツ和え 中華スープ	ごはん 豚のグリル 煮浸し(小松菜) アスパラソテー 味噌汁 漬物	きんつば 牛肉コロッケ 煮浸し(小松菜) たたき牛蒡 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚の香草パン粉焼き ひじきの煮物 うまい菜の和え物 味噌汁 漬物
朝	14日	15日(海の日)	16日	17日	18日	19日	20日
朝	パン又はおかゆ 卵ムース 牛乳	パン又はおかゆ スープ仕立て 牛乳	パン又はおかゆ 大根サラダ 牛乳	パン又はおかゆ だし巻き 牛乳	パン又はおかゆ キャベツサラダ 牛乳	パン又はおかゆ 鶏大根 牛乳	パン又はおかゆ ミニオムレツ 牛乳
昼	ごはん 牛皿 冬瓜の葛煮 キャベツの酢の物 味噌汁 漬物	カレーライス カリフラワーサラダ ヨーグルト 漬物	ごはん 白身魚の野菜あんかけ 卵の花 胡瓜の甘酢和え 味噌汁 漬物	ごはん 鶏じゃが 大根の金平 フルーツ缶 味噌汁 漬物	ごはん 豚の生妻煮 小松菜のピーナツ和え 根菜煮 味噌汁 漬物	菜めし 塩ラーメン 味噌煮(豚・牛蒡) 杏仁豆腐	ごはん カレイの魚田菜 茄子の田舎煮 生酢 清汁 漬物
おやつ	ケーキ・紅茶	水ようかん	マドレーヌ	わらび餅の黒蜜かけ	みるくまんじゅう(抹茶)	紅茶サンドケーキ	ココアワッフル
夕	ごはん 鮭の南部焼き 一口がんも煮 小松菜の塩ナムル 味噌汁 漬物	ごはん 鶏のやわらか煮 干草蒸し あっさり和え(白菜) 赤だし 漬物	わかめご飯 お好み焼き 和え物(もやし) 連根煮 味噌汁	ごはん 鰯の焼き浸し うまい菜の炒め物 揚げ茄子のごま和え 味噌汁 漬物	ごはん 蓮根まんじゅう 奴豆腐 白菜のあっさり和え 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の照り煮 白菜のとりみ炒め 胡瓜のレモン和え 味噌汁 漬物	ごはん 牛肉のピリ辛炒め 高野の煮物 きつみずサラダ 味噌汁 漬物
朝	日	月	火	水	木	金	土
朝	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
朝	パン又はおかゆ 豚元ソテー 牛乳	パン又はおかゆ 洋風だし巻き 牛乳	パン又はおかゆ トマト煮込み 牛乳	パン又はおかゆ スープ仕立て 牛乳	パン又はおかゆ チンゲン菜の炒め物 牛乳	パン又はおかゆ ミニオムレツ 牛乳	パン又はおかゆ 大根の塩煮 牛乳
昼	ごはん 鶏の塩焼き 白菜の煮浸し フルーツ缶 味噌汁 漬物	ごはん メンチカツ 煮浸し 黄桃缶 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の豆豉蒸し キャベツとあさりの炒め物 金時豆 味噌汁 漬物	ごはん 焼き肉風 和え物(キャベツ) 切干大根 味噌汁 漬物	わかめご飯 ざるそば風 もやしの炒め物 うまい菜の和え物	ごはん 豚とキャベツの塩だれ炒め かにシューマイ 胡瓜の土佐酢 味噌汁 漬物	うな丼(錦糸卵) 牛蒡と豚の炒り煮 アスパラソテー 赤だし
おやつ	チョコプリン	パウンドケーキ	すいか	パンケーキ	オレンジカップケーキ	喫茶	マドレーヌ
夕	ごはん 白身魚のグリル シューマイ 小松菜の炒め物 味噌汁 漬物	ごはん 鰯の塩焼き 根菜煮 刻みとろろの梅和え 味噌汁 漬物	ごはん 袖庵焼き(赤魚) そぼろ煮(絹揚げ) 大根の塩ナムル和え 味噌汁 漬物	ごはん 鰯のカレームニエル しるなの炒め物 マカロニサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の照り焼き 卵の花 キャベツサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 太刀魚の焼き浸し 煮物(白菜) 小松菜の香味和え 味噌汁 漬物	ごはん ミートローフ 含め煮(南瓜) 白菜の酢の物 味噌汁 漬物
朝	28日	29日	30日	31日	日	日	日
朝	パン又はおかゆ だし巻き 牛乳	パン又はおかゆ 大根の和え物 牛乳	パン又はおかゆ 卵ムース 牛乳	パン又はおかゆ マヨサラダ 牛乳			
昼	ごはん チンジャオロース あげまきの煮物 マンゴー缶 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のタルタルかけ もやしの炒め物 たたき胡瓜 味噌汁 漬物	キーマカレー サラダ(ブロッコリー) ヨーグルト 漬物	ごはん 豚カツのおろしあん 煮浸し(白菜) 黄桃缶 味噌汁 漬物			
おやつ	コーヒゼリー	ずんだ餅	苺パウンドケーキ	抹茶しぐれ			
夕	ごはん 鰯の味噌煮 法蓮草の和え物 もずく酢 清汁 漬物	ごはん 鰯の唐揚げ しるなの煮浸し 洋なし缶 味噌汁 漬物	ごはん 鰯の若狭焼き 炒め煮(キャベツ) ごま豆腐 清汁 漬物	ごはん カレイの煮付け 茄子の味噌炒め チンゲン菜のピーナツ和え かきたま汁			