

7月の献立表

	日	月	火	水	木	金	土
朝				1日	2日	3日	4日
				パン又はおかゆ ブロッコリーのソテー 牛乳	パン又はおかゆ だし巻き 牛乳	パン又はおかゆ ポテトサラダ 牛乳	パン又はおかゆ 山芋の煮物 牛乳
昼				たこ飯 鯖の西京焼き 煮物(箱) スバサラダ 清汁	ごはん 豚のオイスター炒め ひじきとじゃが芋の煮物 杏仁豆腐 中華スープ 漬物	わかめごはん お好み焼き 蓮根と豚の炒り煮 すいかゼリー 味噌汁	ごはん 鯖の南部焼き 高野の卵とじ サラダ(ブロッコリー) 味噌汁 漬物
おやつ				キャラメルパウンドケーキ	りんごのタルト	酒まんじゅう	チョコレートケーキ
夕				ごはん レモンチキン 小松菜のじゃこ炒め 大根サラダ 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚の葱ソースかけ 白菜と竹輪の塩煮 山芋とろろ 味噌汁 漬物	ごはん 鶏大根 うまい菜のソテー アスパラサラダ 茶碗蒸し 漬物	ごはん メンチカツ 白菜のとりみ炒め みかん缶 味噌汁 漬物
朝	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
	パン又はおかゆ ポトフ 牛乳	パン又はおかゆ だし巻き卵 牛乳	パン又はおかゆ 小松菜のソテー 牛乳	パン又はおかゆ ブレンオムレツ 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 だし巻き卵 牛乳	パン又はおかゆ チャウダースープ 牛乳
昼	ごはん 牛とキャベツの炒め物 たこ笹焼 胡瓜の塩ナムル 味噌汁 漬物	ごはん カレイの揚げ浸し 里芋と鶏の煮物 マカロニサラダ 赤だし 漬物	菜めし 七夕そうめん 大根と豚の煮物 マンゴー缶	ごはん 豚のバター醤油炒め カニシューマイ うまい菜の和え物 味噌汁 漬物	ごはん 鶏唐揚げのおろしあん 茄子の味噌炒め 白桃缶 清汁 漬物	ごはん 白身魚の海老煮 キャベツの塩レモン和え 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のマリネソースかけ ひじきの炒め煮 刻みとろろのゆかり和え 味噌汁 漬物
おやつ	ぶどうゼリー	みるくまんじゅう(抹茶あん)	星形ミルクゼリー	きんつば	パウンドケーキ	ココアワッフル	くずまんじゅう
夕	ごはん 赤魚の魚田楽 炒め煮(ほうれん草) たたき牛蒡 清汁 漬物	ごはん 煮込みハンバーグ 大根サラダ りんご缶 味噌汁 漬物	ごはん 鯖の梅風味焼き 蓮根金平 キャベツサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 鶏のカレームニエル 白菜の炒め煮 マリネ(玉ねぎ) 味噌汁 漬物	ごはん 秋刀魚の生姜煮 卵の花 胡瓜の甘酢和え 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のタルタルかけ チンゲン菜の炒め物 白菜の和え物 味噌汁 漬物	ごはん 親子とじ 炒め煮(キャベツ) 洋なし缶 味噌汁 漬物
朝	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
	パン又はおかゆ コンソメ煮 牛乳	パン又はおかゆ ミニオムレツ 牛乳	パン又はおかゆ 白菜の和え物 牛乳	パン又はおかゆ 卵ムース 牛乳	パン又はおかゆ 鰻魚の和え物 牛乳	パン又はおかゆ 鶏の和え物 牛乳	パン又はおかゆ 洋風だし巻き 牛乳
昼	ごはん ホッケの塩焼き もやしの炒め物 鰻元サラダ 味噌汁 漬物	シーフードカレー マヨサラダ(カリフラワー) ヨーグルト 漬物	ごはん 豚とキャベツの炒め物 干草焼 ブロッコリーサラダ 味噌汁 漬物	わかめごはん ぶっかけそば 煮物(蓮根) 豆乳和え(ほうれん草)	ごはん チンジャオロース もやしの和え物 マンゴー缶 スープ 漬物	ばら寿司 茄子のそぼろ煮 ブロッコリーサラダ 味噌汁	ごはん 豚と大根の利休煮 もやしの炒め物 さつま芋サラダ かきたま汁 漬物
おやつ	ケーキ・紅茶	クリームコンフェ	抹茶シフォンカップケーキ	黒糖まんじゅう(白あん)	ファンシーケーキ	ぜんざい	マドレーヌ
夕	ごはん 豚じゃが 煮浸し(小松菜) 豆腐の味噌だれかけ 清汁 漬物	ごはん 鶏のクワ焼き 一口がんも煮 胡瓜の和え物 豚汁 漬物	ごはん 鶏の味噌煮 白身魚揚げ煮 胡瓜の(しろな) とろろ汁 漬物	ごはん 赤魚のあんかけ 大豆煮 揚げ茄子(甘酢) 味噌汁 漬物	ごはん 枝豆がもの炊き合わせ 炒め物(からし菜) コールスローサラダ 味噌汁	ごはん 鶏のやわらか煮 白菜とイカのとろみ炒め 胡瓜のレモン酢和え 味噌汁 漬物	ごはん 鯖の焼き浸し 高野の煮物 梅かつお和え(白菜) 味噌汁 漬物
朝	19日	20日	21日	22日	23日(海の日)	24日(スポーツの日)	25日
	パン又はおかゆ だし巻き 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 トマト煮込み 牛乳	パン又はおかゆ 豆乳スープ仕立て 牛乳	パン又はおかゆ ミニオムレツ 牛乳	パン又はおかゆ 法蓮草のソテー 牛乳	パン又はおかゆ 洋風だし巻き 牛乳
昼	ごはん 肉団子の更紗あん 白菜の煮浸し 胡瓜の酢の物 味噌汁 漬物	枝豆ごはん 鮭の柚庵焼き 大根の炒め煮 味噌汁 漬物	ひつまぶし 高野の煮物 生酢 味噌汁	ごはん 豚のごま醤油炒め 白菜の煮物 黄桃缶 味噌汁 漬物	ごはん 菜めし 焼きそば 煮浸し(うまい菜) マヨサラダ 赤だし	ごはん ハンバーグ 蓮根の煮物 豆乳和え(小松菜) 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の照り焼き 切干大根 パイン 味噌汁 漬物
おやつ	コーヒーゼリー	抹茶パバロア	もみじまんじゅう	スイートポテト	はちみつレモンゼリー	いちごクレープ	ベリーパウンドケーキ
夕	ごはん 白身魚のムニエル 小松菜の炒め物 洋なし缶 味噌汁 漬物	ごはん 豚の筑前煮 しろなのピーナツ和え 金時豆 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の豆鼓煮 キャベツと浅利の炒め物 胡瓜のあっさり和え 中華スープ 漬物	ごはん カレイの魚田楽 しろなの炒め物 マカロニサラダ 清汁 漬物	ごはん 鶏の唐揚げ 卵の花 和え物(アスパラ) コンソメスープ 漬物	ごはん 鰻の生姜煮 大根の炒め物 胡瓜の甘酢和え 豚汁 漬物	ごはん 白身魚の香草パン粉焼き 大豆煮 揚げ茄子(ボン酢) 味噌汁 漬物
朝	26日	27日	28日	29日	30日	31日	日
	パン又はおかゆ アスパラソテー 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 ブレンオムレツ 牛乳	パン又はおかゆ コンソメ煮 牛乳	パン又はおかゆ 干草焼 牛乳	パン又はおかゆ マヨサラダ 牛乳	
昼	ごはん 焼鯖の南蛮漬 冬瓜の煮物 キャベツのあっさり和え 味噌汁 漬物	ごはん おろしチキンカツ ふかしジャガ 胡瓜の土佐酢 味噌汁 漬物	ごはん ホイコーロー うまい菜の和え物 杏仁豆腐 中華スープ 漬物	わかめごはん 冷やしそうめん 肉金平 ぶどう	ごはん 鮭の照り焼き 法蓮草のソテー 葱の酢味噌和え 清汁 漬物	ごはん カレーライス もやしサラダ ヨーグルト(ブルーソース) 漬物	
おやつ	水ようかん	薄皮まんじゅう	オレンジシフォンカップケーキ	紫芋まんじゅう	マドレーヌ	ほうじ茶プリン	
夕	ごはん 牛のすき煮風 法蓮草の真砂和え みかん缶 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のグリル しろなの煮浸し コールスローサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 鯖の若狭焼き 煮物(山芋) 梅かつお和え(白菜) 味噌汁 漬物	ごはん 鶏のマリネソース焼き 茄子の田舎煮 ポテトサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 肉団子の甘酢あん 煮物(筍) 和え物(キャベツ) 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のピカタ 蓬わかめ煮 ブロッコリーの和え物 味噌汁 漬物	