

7月の献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	日	日	日	日	1日	2日	3日
朝					パン又はおかゆ だし巻き卵 牛乳	パン又はおかゆ ベージャ 牛乳	パン又はおかゆ もやしのソテー 牛乳
昼					ごはん 白身魚のソテー 大豆煮 キャベツの和え物 味噌汁 漬物	たこ飯 鶏の西京焼き 卵の花 隠元の和え物 清汁	ごはん 豚肉の山椒煮 揚げ豆腐 大根の中華ドレし和え 味噌汁 漬物
おやつ					いちごミルクプリン	ととやき(苺クリーム)	プチクレープ(チョコ)
夕					ごはん 牛肉のすき煮 大根と豚の塩だしとろみ炒め カリフラワーサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の豆鼓蒸し 白菜の煮浸し 刻みオクラ 味噌汁 漬物	ごはん カレイの甘酢あん 牛蒡の炒り煮 キャベツのサラダ 味噌汁 漬物
朝	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
朝	パン又はおかゆ マカロニサラダ 牛乳	パン又はおかゆ 磯巻き卵 牛乳	パン又はおかゆ 白菜のミルク和え 牛乳	パン又はおかゆ ポテトサラダ 牛乳	パン又はおかゆ 照り焼き肉団子 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 キャベツのソテー 牛乳
昼	ごはん 野菜ソースハンバーグ ひじきの炒り煮 フルーツ(バナナ・マンゴ缶) 味噌汁 漬物	ごはん 枝豆ごはん 赤魚の焼き浸し 茄子のそぼろ煮 洋なし缶・みかん缶 味噌汁	ごはん 鮭の塩焼き カニシューマイ アスパラの白和え 中華スープ 漬物	わかめごはん 七夕そうめん 豚と牛蒡の味噌煮 黄桃缶	ごはん 秋刀魚の生姜煮 切干大根の炒め生酢 ブロッコリーの和え物 豚汁 漬物	ごはん 豚肉のピリ辛炒め イカ楸紗焼き キャベツのサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 親子とじ 茄子の田舎煮 刻みとろろのゆかり和え 味噌汁 漬物
おやつ	日向夏ゼリー	マドレーヌ	手作りあんシュー	ミルクプリン	ココアフォンカップケーキ	ファンシーケーキ	くずまんじゅう
夕	ごはん 絹揚げの炊き合わせ 小松菜と豚肉のソテー 白菜となめこの和え物 味噌汁 漬物	ごはん 豚のバター醤油炒め 三色福寿の煮物 キャベツのトマトドレし和え 味噌汁 漬物	ごはん クリームチキン 高野のサイコロ煮 もやしのサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の若狭焼き 大豆と鶏の煮物 胡瓜の酢の物 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の塩麹蒸し 冬瓜の炒め煮 もやしとピーマンの和え物 味噌汁 漬物	ごはん 菜めし 銀杏がんもの炊き合わせ 白菜のとろみ炒め 白菜のレモン風 味噌汁	ごはん 白身魚のソテー 南瓜の詰め煮 マカロニサラダ 味噌汁 漬物
朝	11日(お誕生日会)	12日	13日	14日	15日	16日	17日
朝	パン又はおかゆ 白菜とベーコンの豆乳煮 牛乳	パン又はおかゆ 干草焼 牛乳	パン又はおかゆ キャベツのサラダ 牛乳	パン又はおかゆ アスパラサラダ 牛乳	パン又はおかゆ カニカマ入りだし巻き 牛乳	パン又はおかゆ キャベツの炒め物 牛乳	パン又はおかゆ 里芋のそぼろ煮 牛乳
昼	ごはん 白身魚のピカタ 一口がんもの煮物 大根サラダ 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の味噌煮 卵の花 小松菜のお浸し 清汁 漬物	ごはん 豚カツのおろしあん 蓮根の炒め生酢 胡瓜のあっさり和え 赤だし 漬物	わかめごはん 焼きそば 豚と絹揚げの炒め煮 マンゴープリン 味噌汁 漬物	カレーライス キャベツのサラダ 白桃・黄桃缶 漬物	ごはん ホッケの塩麹焼き 白菜のとろみ炒め しろなの洋風お浸し 清汁 漬物	ごはん 鶏の西京焼き 牛蒡と絹揚げの煮物 さつま芋サラダ 味噌汁 漬物
おやつ	ケーキ・紅茶	ミニ今川焼(カスタード)	抹茶フォンカップケーキ	黒糖まんじゅう(白あん)	ヘアブチシュー	茶ようかん	マドレーヌ
夕	ごはん 肉じゃが 奴豆腐 イカ黄金 味噌汁 漬物	ごはん 豚肉のクワ焼き ひじきの炒め煮 みかん缶 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のグリル 大豆と豚のカレー炒め もやしのサラダ 味噌汁 漬物	ごはん ミートローフ 茄子の揚げ浸し ほうれん草の和え物 コンソメスープ 漬物	ごはん 赤魚のあんかけ ふかしジャガ 隠元サラダ 味噌汁 漬物	ごはん 鶏のやわらか煮 ふかしジャガ 胡瓜のごま酢 清汁 漬物	ごはん 豚大根 奴豆腐 ほうれん草の和え物 味噌汁 漬物
朝	18日	19日	20日	21日	22日(海の日)	(スポーツの日)	24日
朝	パン又はおかゆ だし巻き卵 牛乳	パン又はおかゆ チンゲン菜のスープ 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 ミートオムレツ 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 白菜のポトフ 牛乳	パン又はおかゆ 里芋のトマトスープ 牛乳
昼	ごはん 肉団子の中華あん もやしの炒め物 マンゴー缶 味噌汁 漬物	ごはん 牛乳 キャベツのサラダ ヨーグルト 味噌汁 漬物	ごはん 鮭の塩焼き 絹揚げと昆布の煮物 マカロニサラダ とろろ汁 漬物	ごはん 豚とピーマンの和風炒め 高野の煮物 白菜と大根の和え物 味噌汁 漬物	ゆかりご飯 お好み焼き 大豆煮 みかん缶 味噌汁	わかめごはん きつねうどん 里芋の煮物 チンゲン菜の和え物	ごはん クリームシチュー 洋風だし巻き しろなのソテー 漬物
おやつ	かぼちゃプリン	みるくまんじゅう(クリーム)	スイートポテト	ほうじ茶プリン	すいか	喫茶の日	もみじまんじゅう
夕	ごはん 鶏の山椒煮 大根と鶏の炒め物 ひじきサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のパン粉焼き 高野のサイコロ煮 卵豆腐 味噌汁 漬物	ごはん 揚げ豆腐 キャベツと豚の炒め物 洋なし・みかん缶 味噌汁 漬物	ごはん カレイの生姜煮 金平牛蒡 大根のピーナツドレサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 鶏チリ キャベツの煮物 ブロッコリーのドレし和え 味噌汁 漬物	ごはん 豚の味噌煮 大根の塩だしトロミ炒め カリフラワーサラダ 清汁 漬物	ごはん 白身魚の揚げ浸し 菊の煮物 胡瓜の酢の物 味噌汁 漬物
朝	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
朝	パン又はおかゆ かにすり身 牛乳	パン又はおかゆ 隠元のソテー 牛乳	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 しろなの洋風お浸し 牛乳	パン又はおかゆ カリフラワーソテー 牛乳	パン又はおかゆ だし巻き卵 牛乳	パン又はおかゆ 豆乳スープ 牛乳
昼	ごはん 焼鯖の南蛮漬け 白菜と鶏肉の塩煮 南瓜サラダ 味噌汁 漬物	ごはん コロッケ ひじきの煮物 ぶどうゼリー ポタージュ 漬物	ごはん 鮭の照り焼き 茄子のそぼろ煮 もずく酢 味噌汁 漬物	うなぎのひつまぶし 白菜の煮浸し 胡瓜の浅漬け 味噌汁	福寿司 豚と牛蒡の味噌煮 小松菜となめこの和え物 ぶどう缶 かきたま汁	夏野菜カレー 隠元サラダ マンゴープリン 漬物	ごはん 鮭の柚庵焼き 山芋そぼろ煮 ほうれん草のピーナツ和え かきたま汁 漬物
おやつ	水ようかん	オレンジフォンカップケーキ	オレンジゼリー	みるくまんじゅう(抹茶)	コーヒーゼリー	レモンかすたら	パウンドケーキ
夕	ごはん 牛肉の野菜炒め えびシューマイ 金時豆 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のソテー しろなの煮浸し 豆腐の梅だれ 清汁 漬物	ごはん 豚ともやしのオイスター炒め ブロッコリーサラダ マンゴー缶 中華スープ 漬物	ごはん 鶏のマリネソース焼き キャベツのソテー ポテトサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 和風ハンバーグ 枝豆とベーコンの塩バターソテー 冷やし冬瓜 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のグリル 絹揚げと豚の煮物 ブロッコリーの和え物 味噌汁 漬物	ごはん 豚肉の生姜煮 蓮根の炒め生酢 ごま豆腐 赤だし 漬物