

7月の献立表

	日	月	火	水	木	金	土
朝						1日	2日
						パン又はおかゆ 鶏つみれの煮物 牛乳	パン又はおかゆ もやしとウィンナーのソー 牛乳
昼						ごはん 焼き肉風 一口がんもの煮物 杏仁豆腐 味噌汁 漬物	たこ飯 鯖の若狭焼き 卵の花 大根のごま酢 味噌汁
おやつ						きな粉シフォンカップケーキ	クリームコンフェ
夕						ごはん 白身魚の唐揚げ 牛蒡の炒り煮 オクラのとろろ和え 味噌汁 漬物	ごはん 豚肉の山椒煮 松風焼き キャベツサラダ 味噌汁 漬物
朝	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
	パン又はおかゆ 小松菜のソー 牛乳	パン又はおかゆ 磯巻き卵 牛乳	パン又はおかゆ ソーセージソー 牛乳	パン又はおかゆ ブレントムレツ 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 カリフラワーソー 牛乳	パン又はおかゆ たごつみれの煮物 牛乳
昼	ごはん ハンバーグ ひじきの煮物 南瓜サラダ 味噌汁 漬物	ごはん 鶏肉の塩麴蒸し 高野の煮物 洋なし・パイン缶 味噌汁 漬物	ごはん 牛肉のオイスター炒め かにシューマイ アスパラのおかか和え 中華スープ 漬物	ごはん カレーの生姜煮 大根の炒め物 ブロッコリーサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 福寿司 七夕そうめん 牛蒡の味噌煮 黄桃缶	ごはん ホイコーロー 枝豆がんもの煮物 胡瓜のレモン酢和え 味噌汁 漬物	ごはん 親子とじ 絹揚げと昆布の炒め煮 マンゴー缶 赤だし 漬物
おやつ	ヨーグルト	マドレーヌ	水ようかん	抹茶シフォンカップケーキ	ミルクプリン	みるくまんじゅう(白あん)	茶ようかん
夕	ごはん 絹揚げの炊き合わせ オレンジチキン 白菜のあっさり和え 味噌汁	ごはん 赤魚の焼き浸し 茄子のそぼろ煮 もやしのドレ和え 味噌汁 漬物	ごはん 鯖の照り焼き 大豆煮 胡瓜の和え物 味噌汁 漬物	ごはん 豚肉のバター醤油炒め イカ根炒焼き キャベツの洋風お浸し 味噌汁 漬物	ごはん クリームチキン 冬瓜の炒め煮 もやしとツナの和え物 味噌汁 漬物	ごはん 揚げ豆腐 白菜の煮浸し うまい菜のドレ和え 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のソー 白め煮 マカロニサラダ 味噌汁 漬物
朝	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
	パン又はおかゆ 南瓜サラダ 牛乳	パン又はおかゆ 干草焼き 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 ポテトミンチ巻き 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 豆腐ステーキ 牛乳	パン又はおかゆ 里芋のそろ煮 牛乳
昼	ごはん 白身魚のピカタ 白菜と鶏の塩煮 奴豆腐 味噌汁 漬物	ごはん 鯉フレーク丼 大豆煮 小松菜のお浸し 味噌汁	ごはん 豚カツのおろしあんかけ 蓮根の煮物 胡瓜の甘酢和え 味噌汁 漬物	菜めし 焼きそば 高野豆腐の煮物 アスパラサラダ 味噌汁	カレーライス キャベツのマリネ レアチーズ風ムース 漬物	ごはん 鯖の味噌煮 白菜の煮浸し 大根生酢 かきたま汁 漬物	ごはん 鯖の袖焼 牛蒡の煮物 ポテトサラダ 味噌汁 漬物
おやつ	ケーキ・紅茶	マロンクリームワッフル	ファンシーケーキ	黒糖まんじゅう(白あん)	あんみつ風	まんじゅう	コアシフォンカップケーキ
夕	ごはん 肉じゃが チキンゲット 大根サラダ 味噌汁 漬物	ごはん 鶏のクワ焼き ひじきの炒め煮 白桃・黄桃缶 味噌汁 漬物	ごはん 赤魚の魚田菜 大豆と豚のカレー炒め もやしと豚元和え物 清汁 漬物	ごはん ミートローフ ほうれん草のソー 大根と平天のピーナツドレ和え 味噌汁 漬物	ごはん 三色福寿の炊き合わせ もやしと鶏肉の炒め物 豚元サラダ 味噌汁	ごはん 鶏肉の梅風味焼き 菊の炒り煮 胡瓜の昆布和え 味噌汁 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	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
	パン又はおかゆ だし巻き卵 牛乳	パン又はおかゆ 白菜の煮浸し 牛乳	パン又はおかゆ 大豆ミートハンバーグ 牛乳	パン又はおかゆ ほうれん草のオムレツ 牛乳	パン又はおかゆ うまい菜のソー 牛乳	パン又はおかゆ ほうれん草とウィンナーのポトフ 牛乳	パン又はおかゆ 洋風だし巻き 牛乳
昼	ごはん 肉団子の中華あん もやしの炒め物 味噌汁 漬物	ごはん 銀ひらすのグリル 大豆煮 ヨーグルト杏ソースかけ 味噌汁 漬物	ごはん ホツケの塩麴焼き じゃが芋煮 マカロニサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 豚肉の生姜煮 茄子の味噌炒め 白菜の和え物 清汁 漬物	ゆかりごはん お好み焼き 高野の煮物 マンゴー缶 味噌汁	菜めし おろしそば 絹揚げのそぼろ煮 小松菜のドレ和え 味噌汁	うなぎ 煎茶 胡瓜のあっさり和え 味噌汁
おやつ	フルーツムース	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	きな粉ソフトマフィン
夕	ごはん 秋刀魚の生姜煮 レンコンの炒め生酢 ブロッコリーサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 牛血 キャベツのサラダ 卵豆腐 味噌汁 漬物	ごはん 鶏のやわらか煮 キャベツのじゃこ炒め 杏仁豆腐 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚の香草パン粉焼き 牛蒡の煮物 大根サラダ 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の唐揚げ キャベツの煮物 ブロッコリーの和え物 味噌汁 漬物	ごはん ポークチャップ 干草焼き カリフラワーサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 黒豆がんもの炊き合わせ しろなのソー キャベツの土佐酢 味噌汁
朝	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
	パン又はおかゆ チキンピカタ 牛乳	パン又はおかゆ 豚元のウィンナーのソー 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 大根のカレースープ仕立て 牛乳	パン又はおかゆ カリフラワーソー 牛乳	パン又はおかゆ ハムチーズピカタ 牛乳	パン又はおかゆ ほうれん草のソー 牛乳
昼	ごはん 牛の野菜炒め えびシューマイ ほうれん草のお浸し 味噌汁 漬物	ごはん コロッケ 大根の煮物 ぶどう 味噌汁 漬物	ごはん 鯖の照り焼き 大豆煮 ブロッコリーサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚の揚げ浸し 卵の花 胡瓜の酢の物 豚汁 漬物	散らし寿司 牛蒡の味噌煮 ゴマ豆腐 清汁	夏野菜カレー もやしの塩麴サラダ 洋なし缶 漬物	ごはん 鯉の南部焼き ひじきとじゃが芋の煮物 スパサラダ 味噌汁 漬物
おやつ	ぶどうゼリー	プチクレープ(カスタード)	カフェマドレーヌ	くずまんじゅう(抹茶・紫芋)	ハウムクーヘン	みるくまんじゅう(抹茶)	フルーツみつ豆
夕	ごはん 焼き鯖の南蛮漬 白菜の塩煮 おくらのかか和え 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のソー 茄子の田舎煮 ひじきのマヨサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 豚肉のオイスター炒め たご糍炒焼き 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 キャベツのソー さつま芋サラダ 味噌汁 漬物	ごはん ハンバーグ 冬瓜の炒め煮 パイン・みかん缶 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のグリル 絹揚げ煮 ブロッコリーの和え物 味噌汁 漬物	ごはん 豚肉の和風炒め 大根の塩煮 豆腐の梅だれかけ 赤だし 漬物
朝	31日	日	日	日	日	日	日
	パン又はおかゆ でんぶ入りだし巻き卵 牛乳						
昼	ごはん メバルの西京焼き 高野の煮物 白菜の和え物 とろろ汁 漬物						
おやつ	フルーチェ						
夕	ごはん 鶏のトマト煮込み キャベツの炒め物 うまい菜の大葉ドレ和え 味噌汁 漬物						