

7月献立表

	日	月	火	水	木	金	土
朝食							
昼食							
夕食							
朝食	2	3	4	5	6	7 (七夕)	8
朝食	ご飯 三色高野の煮物 ブロッコリーのおかか和え ふりかけ (たらこ) みそ汁	ご飯 オムレツ いんげんのコンソメ煮 たいみそ みそ汁	ご飯 彩りしんじょの煮物 納豆 青かっぱ みそ汁	ご飯 えびシュウマイ きゅうりの棒々鶏和え 梅ひしお みそ汁	ご飯 ニシン甘露煮 スパゲティサラダ 刻みたくあん みそ汁	ご飯 タレ付き肉団子 ほうれん草のなめ茸和え ゆずみそ みそ汁	ご飯 さつま揚げと昆布の煮物 とろろ芋 花華大根 みそ汁
昼食	ご飯 チキンカレー コーンときゅうりのサゲ 福神漬け フルーツ	ご飯 鶏肉の香草焼き さつま芋のザンザン汁風 生姜風味漬け フルーツ	ご飯 さばの西京焼き ごぼうと鶏肉の炒め物 ほうれん草の磯和え フルーツ	ご飯 春巻 ひじきの煮物 たまねぎのポン酢和え フルーツ	ご飯 豆腐寄せ夏野菜ソース なすの味噌炒め かたろの葱ソース和え フルーツ	ご飯 ちらし寿司 星型しんじょの煮物 フルーツ	ご飯 はんぺんチーズフライ 高野豆腐の煮物 にんじんのごま和え フルーツ
夕食	ご飯 ほっけの塩焼き 人参とキノコのサゲ みそ汁	ご飯 厚揚げと白菜の煮物 わらのおろし醤油和え しその実漬け みそ汁	ご飯 豚肉のネギ塩炒め ぜんまいのナムル ザーサイ みそ汁	ご飯 炒り豆腐 もやしのサラダ 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 豚肉と里芋の煮物 いんげんの辛子醤油和え 桜姫 みそ汁	ご飯 めばるの粕漬焼き 野菜のカルパチオ は漬け みそ汁	ご飯 鶏肉のみそ焼き 蓮根のバター醤油炒め 赤かっぱ すまし汁
朝食	9	10	11	12	13	14	15
朝食	ご飯 角揚げの煮物 ブロッコリーの青しそ風味和え のり佃煮 みそ汁	ご飯 えびボールの煮物 いんげんの錦糸和え 梅ひしお みそ汁	ご飯 つみれの煮物 納豆 たかな漬け みそ汁	食パン&ぶどうパン ウインナー ブロッコリーのドレ和え マーメイドジャム かぼちゃのスープ	ご飯 カレイの煮付け わらの梅和え のり佃煮 みそ汁	ご飯 肉団子の煮物 いんげんのサゲ和え ふりかけ (かつお) みそ汁	ご飯 肉詰いなの煮物 もやしのごま酢和え ゆずみそ みそ汁
昼食	ご飯 ハヤシライス ユルソーサゲ らっきょう フルーツ	ご飯 家常豆腐 南瓜の甘煮 わらの味噌和え フルーツ	ご飯 鶏から揚げソース 芋がらの煮物 白菜のゆかり和え フルーツ	ご飯 ヒラスのねぎ味噌焼き ほうれん草のサゲ にんじんの辛子和え フルーツ	ご飯 なめこおろしそば 豆腐ステーキ フルーツ	ご飯 回鍋肉 なすの塩ダレ和え わさび風味漬け フルーツ	ご飯 さばの香味焼き ピーマンの味噌炒め かたろのカルパチオ和え フルーツ
夕食	ご飯 さわらの生蒸みりん焼き 切干大根のサラダ 桜姫 みそ汁	ご飯 照り焼きハンバーグ 枝豆とごぼうのサゲ 昆布佃煮 スープ	ご飯 たら野菜あんかけ たまねぎサラダ しそ桜 みそ汁	ご飯 肉豆腐 キャベツのポン酢和え しそ みそ汁	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 きゅうりのしらす和え 刻みたくあん みそ汁	ご飯 赤魚のしそ塩麹焼き ひじきと竹輪のサゲ 桜姫 みそ汁	ご飯 鶏肉の生姜炒め 白菜のしそ実和え 刻みたくあん みそ汁
朝食	16	17	18	19	20	21	22
朝食	ご飯 三角豆腐の煮物 ほうれん草の生姜和え しそ桜 みそ汁	ご飯 かにかま卵ロール いんげんの利休煮 たいみそ みそ汁	ご飯 車麩の煮物 納豆 青かっぱ みそ汁	ご飯 はんぺんの煮物 きゅうりの和風和え ふりかけ (野菜) みそ汁	ご飯 やわらかさつま揚げの煮物 いんげんの酢味噌和え しば漬け みそ汁	ご飯 厚焼き玉子 かたろのサゲ のり佃煮 みそ汁	ご飯 つくねの煮物 キャベツのごまドレ和え 桜姫 みそ汁
昼食	ご飯 枝豆入りキーマカレー コーンときゅうりのサゲ 福神漬け フルーツ	ご飯 アジフライ 切干大根煮 たまねぎの甘酢漬け フルーツ	ご飯 麻婆豆腐 揚げなすのお浸し わらの中華和え フルーツ	ご飯 豚ニラ炒め さつま芋の甘煮 もやしのわさび和え フルーツ	ご飯 さわらの味噌煮 春雨のツナ炒め ほうれん草の磯和え フルーツ	ご飯 かぼちゃコロケ 箱の煮物 冷や奴 フルーツ	ご飯 いわしのバゲル生蒸あんかけ チキンピーズ 白菜の辛子醤油和え フルーツ
夕食	ご飯 ほっけの白醤油焼き キャベツとキノコのサゲ和え 赤かっぱ すまし汁	ご飯 鶏肉の梅風味焼き 里芋とサゲのサゲ 花華大根 みそ汁	ご飯 ロールキャベツミックスソース ブロッコリーのサゲ 桜姫 みそ汁	ご飯 めばるの塩麹焼き れんこんのきんぴら 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 鶏肉の南部焼き ひじきの白和え 桜大根 みそ汁	ご飯 ヒラスの醤油みりん焼き はちまのサゲ たかな漬け すまし汁	ご飯 豆腐の肉味噌炒め 大根のナムル しその実漬け すまし汁
朝食	23	24	25	26	27	28	29
朝食	ご飯 ひじき入り豆腐揚げの煮物 きゅうりのサゲ和え 花華大根 みそ汁	ご飯 竹輪と昆布の煮物 ほうれん草のおかか和え ふりかけ (鮭) みそ汁	ご飯 白身魚しんじょの煮物 納豆 たかな漬け みそ汁	ロールパン&ぶどうパン 肉団子のコンソメ煮 いんげんのドレ和え いちごジャム コンソメスープ	ご飯 いわし煮 ブロッコリーの和風和え 桜大根 みそ汁	ご飯 三色いなりの煮物 白菜のごま和え ゆずみそ みそ汁	ご飯 鮭の塩焼き キャベツの酢味噌和え 刻みたくあん みそ汁
昼食	ご飯 ポークカレー ブロッコリーとチーズのサゲ らっきょう フルーツ	ご飯 豆腐とわかめのあん煮 マカロニサラダ もやしの中華和え フルーツ	ご飯 焼きうどん 水餃子 かたろの味噌和え フルーツ	ご飯 ほっけの香味焼き 芋がらと鶏肉の炒め物 わらのなめ茸和え フルーツ	ご飯 メンチカツ ほうれん草の煮浸し 人参の山椒味噌和え フルーツ	ご飯 麻婆なす もやしの酢の物 たまご豆腐 フルーツ	ご飯 豚肉の味噌炒め ポテトサラダ いんげんのお浸し フルーツ
夕食	ご飯 赤魚のもろみ味噌焼き はちまのこの和風和え 刻みたくあん すまし汁	ご飯 鶏肉の磯風味焼き ぜんまいの煮物 青かっぱ みそ汁	ご飯 カレイの甘辛煮 コーンとベーコンのサゲ しそ桜 みそ汁	ご飯 豚肉のオイスター炒め 大根のゆかり和え しば漬け スープ	ご飯 豆腐寄せのおろしソース さつま芋のサゲ 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 鶏大根煮 もろきゅう しその実漬け みそ汁	ご飯 厚揚げのミートソースかけ かたろのなめ茸和え 花華大根 みそ汁
朝食	30 (土用の丑の日)		31				
朝食	ご飯 五目卵焼き 山菜の煮物 のり佃煮 みそ汁	ご飯 さつま揚げの煮物 ブロッコリーのしらす和え 赤かっぱ みそ汁					
昼食	ご飯 ひつまぶし わらと豆腐のサゲ フルーツ	ご飯 豚肉の中華煮 里芋の白味噌和え ほうれん草のナムル フルーツ					
夕食	ご飯 鶏肉の幽庵焼き のりソース 桜姫 みそ汁	ご飯 めばるのしそ味噌焼き 春雨サラダ 刻みたくあん みそ汁					