



7月献立表



日		月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	
朝食			ご飯 しんじょの煮物 納豆 たかな漬け みそ汁	ご飯 やわらかさつま揚げの煮物 白菜のゆかり和え たいみそ みそ汁	ご飯 五目卵焼き インコの味噌炒め 梅びしお みそ汁	ご飯 タレ付き肉団子 もろきゅう なめたけ みそ汁	ご飯 がんもの煮物 ほうれん草の磯和え ゆずみそ みそ汁	
			ご飯 干草焼き卵 キャベツの煮浸し じゃが芋ののり塩和え フルーツ	ご飯 タンドリーチキン ゴーヤのじゃこ炒め 南瓜のフリフリサラダ フルーツ	ご飯 赤魚の西京焼き ひじきの煮物 浅漬け フルーツ	ご飯 ポテトコロッケ チキンビーンズ ブロッコリーのごま和え フルーツ	なめたけおろしそば 豆腐ステーキのあんかけ フルーツ	
		ご飯 麻婆なす いんげんの生姜和え 赤かっぱ みそ汁	ご飯 厚揚げの生姜炒め わうの青しそ風味和え 刻みたたくあん みそ汁	ご飯 豚肉と里芋の煮物 もやしの酢の物 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 さわらの甘辛煮 ごぼうの辛子マヨネーズ 青かっぱ みそ汁	ご飯 回鍋肉 たまねぎの甘酢漬 しば漬 スープ		
6		7 (七夕)	8	9	10	11	12	
朝食		ご飯 さつま揚げと昆布の煮物 とろろ芋 ふりかけ (たまご) みそ汁	ご飯 肉詰めいなりのおんかけ オクラのしらす和え のり佃煮 みそ汁	ご飯 つみれの煮物 納豆 青かっぱ みそ汁	食パン&ぶどうパン ウインナー たまねぎサラダ りんごジャム かぼちゃのスープ	ご飯 厚焼き玉子 山菜の煮物 たいみそ みそ汁	ご飯 三色高野の煮物 ブロッコリーの酢味噌和え ゆずみそ みそ汁	ご飯 鮭の塩焼き ほうれん草のゆず醬油和え 金山寺みそ みそ汁
	朝食	トマトチキンカレー 白菜のサラダ 福神漬け フルーツ	七タロコモコ丼 フルーツゼリー	ご飯 酢鶏 なすの揚げ浸し ブロッコリーの和風和え フルーツ	ご飯 アジフライ ほうれん草のさつと煮 にんじんのナムル フルーツ	ご飯 豚丼風煮 わうのごま酢和え たまご豆腐 フルーツ	ご飯 ヒラスのおろし煮 春雨のオイスター炒め きゅうりの梅和え フルーツ	鶏から揚げ葱ソース ぜんまいの煮物 かたわりの中華和え フルーツ
	夕食	ご飯 豆腐寄せ山椒味噌かけ 里芋のサラダ おかず生姜 すまし汁	ご飯 サバの味噌煮 切干大根のサラダ しそ桜 すまし汁	ご飯 かに玉 芋がらの煮物 ザーサイ みそ汁	ご飯 豚肉の香草炒め もやしのなめたけ和え 刻みたたくあん スープ	ご飯 ほっけの塩焼き キャベツとチンパのザーサイ和え たかな漬 みそ汁	ご飯 鶏の照り焼き ゴーヤとひじきのサラダ 昆布佃煮 スープ	豆腐のチャンプル いんげんのわさび和え 赤かっぱ みそ汁
13		14	15	16	17	18	19 (土用の丑の日)	
朝食		ご飯 ひじき入り豆腐揚げの煮物 もやしのしらす和え おかず生姜 みそ汁	ご飯 しゅうまい キャベツのゆかり和え たいみそ 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	ご飯 竹輪と昆布の煮物 いんげんのかにかま和え ふりかけ (かつお) みそ汁	ご飯 オムレツ ほうれん草のソテー のり佃煮 みそ汁	ご飯 角揚げの煮物 きゅうりのごま和え ゆずみそ みそ汁	ご飯 かに高野豆腐の煮物 キャベツの辛子和え 梅びしお みそ汁
	朝食	ハヤシライス チーズと白菜のサラダ らっきょう フルーツ	ご飯 厚揚げの肉味噌炒め 南瓜の甘煮 たまねぎのおかか和え フルーツ	ご飯 えびカツ 切干大根煮 ブロッコリーの磯和え フルーツ	ご飯 ロールキャベツのトマト煮 もやしのカレー風味炒め 塩昆布和え フルーツ	ご飯 カレーの甘辛煮 ゴーヤとひじきの甘辛炒め なすのポン酢漬 フルーツ	ご飯 豚バラ大根 かたわりの酢和え オクラの生姜和え フルーツ	ひつまぶし 冷や奴 (青じそドレ) フルーツ
	夕食	ご飯 めばるの塩麹焼き れんこんのわさびマヨネーズ 青かっぱ みそ汁	ご飯 鶏肉と里芋の煮物 わうの味噌醤油和え なめたけ みそ汁	ご飯 他人煮 きゅうりの酢の物 しそ桜 みそ汁	ご飯 炒り豆腐 白菜のコールスローサラダ 金山寺みそ スープ	ご飯 鶏肉の梅風味焼き 枝豆の白和え 赤かっぱ みそ汁	ご飯 焼きさわらの南蛮漬 ホトトギスとハムのサラダ 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 豚肉の中華煮 ブロッコリーの塩だれ和え 桜大根 みそ汁
20		21	22	23	24	25	26	
朝食		ご飯 いわし煮 いんげんの煮物 ふりかけ (野菜) みそ汁	ご飯 はんぺんの煮物 わうのゆず醬油和え しそ桜 みそ汁	ご飯 車麩の煮物 納豆 青かっぱ みそ汁	ロールパン&ぶどうパン ミートボール キャベツのドレ和え いちごジャム コーンスープ	ご飯 三角豆腐の煮物 いんげんのしらす和え たいみそ みそ汁	ご飯 えびボールの煮物 ほうれん草の錦糸和え のり佃煮 みそ汁	ご飯 玉子とハムのソテー ブロッコリーのわさび和え 梅びしお みそ汁
	朝食	キーマカレー 大根サラダ 福神漬け フルーツ	ご飯 赤魚の粕漬焼き なすのトマトソース炒め ほうれん草のなめたけ和え フルーツ	ご飯 鶏肉の磯風焼き 金平ごぼう もろきゅう フルーツ	ご飯 枝豆とツナの卵焼き 大根の土佐煮 蓮根の山椒味噌和え フルーツ	ご飯 メンチカツ 白菜のさつと煮 かたわりの梅和え フルーツ	ご飯 厚揚げの麻婆炒め 里芋の田楽 もやしの和風和え フルーツ	ご飯 青椒肉絲 さつま芋の甘煮 なすの南蛮漬 フルーツ
	夕食	ご飯 豆腐寄せオリーブソース 野菜のマリネ おかず生姜 みそ汁	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 かたわりのごま和え たかな漬 みそ汁	ご飯 肉豆腐 ブロッコリーの中華和え 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 豚肉のササミ塩炒め ぜんまいのナムル 赤かっぱ みそ汁	ご飯 ヒラスの塩麹焼き ゴーヤのカレーマヨネーズ 刻みたたくあん みそ汁	ご飯 鶏肉の香味焼き 切干大根の塩昆布サラダ しば漬 みそ汁	マヨネーズの濃厚味噌焼き キャベツのサラダ 桜大根 みそ汁
27		28	29	30	31			
朝食		ご飯 三色いんげんの煮物 いんげんの酢味噌和え のり佃煮 みそ汁	ご飯 目玉焼き 白菜のコンソメ煮 ふりかけ (たらこ) みそ汁	ご飯 えびしんじょの煮物 納豆 青かっぱ みそ汁	ご飯 つくねの煮物 わうのおかか和え ゆずみそ みそ汁	ご飯 高野豆腐と竹輪の煮物 ブロッコリーの辛子和え 金山寺みそ みそ汁		
	朝食	ツナカレー わうと豆腐のドレ和え らっきょう フルーツ	ご飯 春巻 大豆と芋がらの煮物 キムチ和え フルーツ	ご飯 親子煮 なすの味噌炒め ほうれん草の磯和え フルーツ	焼きうどん かにシュウマイ フルーツ	枝豆ご飯 さわらの甘味噌焼き 人参とチンパのサラダ 香味だれ冷や奴 フルーツ		
	夕食	ご飯 鶏肉の南部焼き ごぼうと竹輪のサラダ しそ桜 みそ汁	ほっけの醤油みりん焼き ひじきの白和え たかな漬 みそ汁	ご飯 トマトソースハンバーグ 南瓜のゴマドレサラダ 昆布佃煮 スープ	ご飯 厚揚げと大根の煮物 いんげんの生姜和え しば漬 みそ汁	ご飯 豚肉のスタミナ炒め もやしのポン酢和え 青かっぱ みそ汁		