



7月献立表



	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
朝食				ご飯 肉詰めいりの煮物 白菜の青しそ風味和え ゆずみそ みそ汁	ご飯 えびボールの煮物 キャベツの酢味噌和え おかず生姜 みそ汁	ご飯 オムレツ 山菜の煮物 たいみそ みそ汁	ご飯 かに高野豆腐の煮物 かたつらぎの和風和え 金山寺みそ みそ汁
昼食				ご飯 カレイの甘辛煮 かぶのミルク煮 もやしのごま酢和え フルーツ	ご飯 豆腐寄せチヂミマヨネーズ ゴーヤの中華風味味噌炒め オクラのポン酢和え フルーツ	ご飯 鶏肉の香草炒め なすの香味漬け れんこんの甘味噌和え フルーツ	なめこおろしそば 角揚げのあんかけ フルーツ
夕食				ご飯 枝豆とツナの玉子焼き たまねぎサラダ しば漬け みそ汁	ご飯 鶏肉と里芋の煮物 ブロッコリーの磯和え 刻みたたくあん みそ汁	ご飯 めばるのもろみ味噌焼き じゃが芋のサラダ たかな漬け すまし汁	ご飯 他人煮 ほうれん草のしらす和え 桜大根 みそ汁
	5	6	7 (七夕)	8	9	10	11
朝食	ご飯 さつま揚げと昆布の煮物 ブロッコリーの錦糸和え ふりかけ (たまご) みそ汁	ご飯 関西風だし巻き玉子 白菜のさっぱり煮 のり佃煮 みそ汁	ご飯 車麩の煮物 納豆 たかな漬け みそ汁	食パン&ぶどうパン スクランブルエッグ 南瓜とかぼちゃのサラダ マーマレードジャム コーンスープ	ご飯 肉団子の煮物 オクラの梅なめ茸和え ゆずみそ みそ汁	ご飯 厚焼き玉子 キャベツの土佐煮 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 三色いりの煮物 白菜の味噌和え たいみそ みそ汁
昼食	ハヤシライス コールスローサラダ 福神漬け フルーツ	ご飯 厚揚げの肉味噌かけ さつま芋のごま和え オクラのドレ和え フルーツ	ご飯 七タハンバーグ フルーツ	ご飯 いか野菜カツ 大豆と芋がらの煮物 大根の甘酢漬け フルーツ	ご飯 酢鶏 かぶのあんかけ もろきゅう フルーツ	ご飯 さわらのおろし煮 そぼろ入り金平ごぼう ブロッコリーの生姜和え フルーツ	ご飯 豚ニラ炒め 里芋の田楽 人参のマヨ和え フルーツ
夕食	ご飯 太刀魚の塩焼 切干大根の塩昆布和え おかず生姜 みそ汁	ご飯 鶏肉の幽庵焼き ひじきのサラダ しそ桜 みそ汁	ご飯 肉豆腐 ほうれん草の中華和え 赤かっぱ みそ汁	ご飯 豚肉となすの材料 塩炒め いんげんのわさび和え 刻みたたくあん みそ汁	ご飯 ほっけの白醤油焼き ゴーヤとチキンのサラダ 桜大根 みそ汁	ご飯 鶏肉の磯風焼き 野菜のマリネ 青かっぱ みそ汁	ご飯 干草焼き卵 ベーコンと大根のサラダ しば漬け スープ
	12	13	14	15	16	17	18
朝食	ご飯 やわらかさつま揚げの煮物 きゅうりの青しそ風味和え のり佃煮 みそ汁	ご飯 ねぎ入り厚焼玉子 いんげんの炒め物 梅びしお 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 ひじき入り豆腐揚げの煮物 もやしの酢の物 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 はんぺんの煮物 きゅうりの棒棒鶏風 金山寺みそ みそ汁	ご飯 つくねの煮物 ほうれん草の辛子和え たいみそ みそ汁	ご飯 がんものおろし煮 オクラのゆず醤油和え ふりかけ (たらこ) みそ汁
昼食	ツナカレー 枝豆とかぼちゃのサラダ 福神漬け フルーツ	ご飯 豚肉と大根の煮物 なすの南蛮漬け オクラのなめたけ和え フルーツ	ご飯 えびカツ かぶのコンソメ煮 ブロッコリーの酢味噌和え フルーツ	焼きうどん 冷や奴 フルーツ	ご飯 厚揚げのスタミナ炒め いんげんのツナ和え ぜんまいのナムル フルーツ	ご飯 鶏から揚げ葱ソース 切干大根煮 浅漬け フルーツ	ご飯 枝豆とコーンのオムレツ なすの味噌炒め かたつらぎのしらす和え フルーツ
夕食	ご飯 豆腐寄せねぎ味噌かけ キャベツとチキンのザンザイ和え しそ桜 すまし汁	ご飯 赤魚の粕漬焼き さつま芋のサラダ 赤かっぱ みそ汁	ご飯 中華風玉子とじ煮 ほうれん草の磯和え おかず生姜 みそ汁	ご飯 サバの味噌煮 れんこんのサラダ しば漬け すまし汁	ご飯 鶏肉の南部焼き まいたけの白和え たかな漬け みそ汁	ご飯 ヒラタの甘味噌焼き ごぼうサラダ 桜大根 みそ汁	ご飯 青椒肉絲 かぶの塩昆布和え 刻みたたくあん みそ汁
	19	20	21	22	23	24	25
朝食	ご飯 目玉焼き いんげんの煮物 梅びしお みそ汁	ご飯 かにシュウマイ ブロッコリーの味噌和え しそ桜 みそ汁	ご飯 つみれの煮物 納豆 たかな漬け みそ汁	ロールパン&ぶどうパン ウインナー いんげんのドレ和え りんごジャム スープ	ご飯 カレイの甘辛煮 白菜のゆかり和え ゆずみそ みそ汁	ご飯 竹輪と昆布の煮物 オクラの和風和え ふりかけ (野菜) みそ汁	ご飯 玉子とハムのソテー もやしの梅なめ茸和え 金山寺みそ みそ汁
昼食	キーマカレー チヂミときゅうりのサラダ 福神漬け フルーツ	ご飯 白身魚フライ 芋がらの煮物 わさび風味漬け フルーツ	ご飯 回鍋肉 なすの揚げ浸し もやしの塩だれ和え フルーツ	ご飯 親子煮 南瓜とかぼちゃのドレ和え れんこんの山椒味噌和え フルーツ	ご飯 牛肉コロッケ ほうれん草の煮浸し たまご豆腐 フルーツ	ご飯 家常豆腐 ブロッコリーのかにかま和え たまねぎのポン酢和え フルーツ	ご飯 肉団子の中華煮 さつま芋の甘煮 キムチ和え フルーツ
夕食	ご飯 さわらの醤油みりん焼き きのこのマスタードマリネ 赤かっぱ みそ汁	ご飯 豚肉のさっぱり煮 ほうれん草の生姜和え 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 炒り豆腐 とろろとオクラの和え物 青かっぱ みそ汁	ご飯 おろしソースハンバーグ かぶの利休煮 青かっぱ すまし汁	ご飯 擬製豆腐 切干大根のサラダ おかず生姜 みそ汁	ご飯 鶏の照り焼き ゴーヤのカルマヨネーズ しば漬け みそ汁	ご飯 ほっけの塩焼き キャベツの信田煮 桜大根 みそ汁
	26 (土用の丑の日)	27	28	29	30	31	
朝食	ご飯 いか団子の煮物 ほうれん草のゆず醤油和え のり佃煮 みそ汁	ご飯 三色高野の煮物 かたつらぎのオロシ和え たいみそ 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 三角豆腐の煮物 ブロッコリーの辛子和え 桜大根 みそ汁	ご飯 がんもの煮物 いんげんの味噌マヨ和え ふりかけ (鮭) みそ汁	ご飯 いわし煮 ほうれん草のソテー ゆずみそ みそ汁	
昼食	ひつまぶし オクラ冷や奴 フルーツ	ご飯 ロールキャベツ チキンビーンズ 浅漬け フルーツ	ご飯 豆腐の生姜炒め 里芋の山椒味噌和え 白菜の塩昆布和え フルーツ	ご飯 チキンカツ かぶの煮物 オクラのおかか和え フルーツ	ご飯 めばるのゆず塩焼 ひじきと高野豆腐の煮物 もろきゅう フルーツ	ご飯 鶏肉の梅風味焼き れんこんのじゃこ炒め キャベツの香味和え フルーツ	
夕食	ご飯 麻婆なす いんげんの酢味噌和え 刻みたたくあん スープ	ご飯 ヒラタの西京焼き 枝豆の白和え しそ桜 みそ汁	ご飯 鶏肉の香味焼き 人参のゴママヨネーズ おかず生姜 みそ汁	ご飯 かに玉 もやしのバター風味炒め ザーサイ みそ汁	ご飯 豚丼風煮 じゃが芋ののり塩和え たかな漬け みそ汁	ご飯 厚揚げと里芋の煮物 白菜のなめたけ和え たかな漬け みそ汁	

