



令和7.7月間献立表



	7月1日(火)	7月2日(水)	7月3日(木)	7月4日(金)	7月5日(土)	7月6日(日)	7月7日(月)
朝食	御飯130g 味噌汁-キャベツ さわらの西京焼き(鯖) 漬物-つば漬け 牛乳	御飯130g 味噌汁-厚揚げ きんぴらごぼう やさしい豆 牛乳	御飯130g 味噌汁-ほうれん草 豆腐とほうれん草の卵とじ 納豆 牛乳	御飯130g 味噌汁-厚揚げ 厚焼き卵 いわし梅煮(鯖) 牛乳	御飯130g 味噌汁-もやし いわしバーグ 漬物-しば漬け 牛乳	御飯130g 味噌汁-じゃが芋 レバーのしぐれ煮 白菜の漬物 牛乳	御飯130g 味噌汁-里芋 オムレツ 佃煮-のり佃煮 牛乳
昼食	御飯130g すきやき風 なます-しらす干し おすまし-花麩	御飯130g なすと鶏の揚げ煮 胡瓜とわかめの酢の物 味噌汁-里芋	御飯130g コロッケ 酢味噌和え-カリフラワー 味噌汁-豆腐	御飯130g 焼肉 もずくの酢の物 チンゲン菜のスープ	御飯130g 茄子のみそ炒め 冷やっこ 味噌汁-ほうれん草	御飯130g カラスカレイの照り焼き ポテトサラダ 味噌汁-キャベツ	おにぎり セタソーメン かき揚げ-さつまいも セタゼリー
夕食	麦ご飯130g さけの味噌漬け焼き 里芋まんじゅうのあんかけ けんちん汁	麦ご飯130g あじの塩焼き 白和え おすまし-はんぺん	麦ご飯130g 煮魚-赤魚 梅おかか和え 味噌汁-茄子	麦ご飯130g さごしのもろみ焼き ツナサラダ 味噌汁-キャベツ	麦ご飯130g チンジャオロースー 春雨サラダ わかめスープ	麦ご飯130g チキン南蛮2 ピーマンとじゃこの炒り煮 かき卵汁	麦ご飯130g うま煮 酢の物-かまぼこ 味噌汁-豆腐
	7月8日(火)	7月9日(水)	7月10日(木)	7月11日(金)	7月12日(土)	7月13日(日)	7月14日(月)
朝食	御飯130g 味噌汁-大根 なすの鶏ミンチ煮 煮豆(南) 牛乳	御飯130g 味噌汁-もやし おさかな豆腐 めんたいこ 牛乳	御飯130g 味噌汁-大根 高野豆腐の寄せ煮(鯖) にしん甘露煮 牛乳	御飯130g 味噌汁-里芋 ひじきの煮物 梅干し 牛乳	御飯130g 味噌汁-厚揚げ ブリの照り揚げ 煮豆(南) 牛乳	御飯130g 味噌汁-ほうれん草 切り干し大根の煮物(鯖) 漬物-しば漬け 牛乳	御飯130g 味噌汁-豆腐 きんぴらごぼう 鰯かつお煮 牛乳
昼食	御飯130g 鶏のしそ味噌焼き 煮物-高野豆腐 おすまし-はんぺん	御飯130g お好み焼き ウィンナー 大学芋 おすまし-そうめん 果物-スイカ	御飯130g 豚しゃぶサラダ 玉ねぎの卵とじ 味噌汁-キャベツ	パン オープンオムレツ コンスープ 果物-桃缶	御飯130g 豚カツ 胡麻和え-ほうれん草 味噌汁-もやし	御飯130g 鯉の塩焼き ごま豆腐 味噌汁-大根	御飯130g から揚げ おろし和え 味噌汁-南瓜
夕食	麦ご飯130g 豚肉の生姜焼き 南瓜サラダ 味噌汁-小松菜	麦ご飯130g 鯉の塩焼き ゴーヤの味噌炒め 味噌汁-茄子	麦ご飯130g 白身魚のたらこ焼き スパゲティサラダ とろろ汁	麦ご飯130g 鯉の味噌煮 酢の物-ちくわ おすまし-花麩	麦ご飯130g 野菜炒め 煮物-がんもどき 飛鳥汁	麦ご飯130g 豚肉の味噌漬け焼き 酢の物-ツナ おすまし-はんぺん	麦ご飯130g 根菜とイカの煮付け 胡麻和え-キャベツ おすまし-おつゆ麩
	7月15日(火)	7月16日(水)	7月17日(木)	7月18日(金)	7月19日(土)	7月20日(日)	7月21日(月)
朝食	御飯130g 味噌汁-もやし 厚焼き玉子 漬物-べったら漬け 牛乳	御飯130g 味噌汁-じゃが芋 豆腐とほうれん草の卵とじ 納豆 牛乳	御飯130g 味噌汁-里芋 いわしバーグ ふりかけ 牛乳	御飯130g 味噌汁-小松菜 レバーのしぐれ煮 白菜の漬物 牛乳	御飯130g 味噌汁-青梗菜 オムレツ にしん甘露煮 牛乳	御飯130g 味噌汁-大根 なすの鶏ミンチ煮 煮豆(南) 牛乳	御飯130g 味噌汁-南瓜 おさかな豆腐 漬物-たくあん 牛乳
昼食	御飯130g 三色どんぶりの具 酢の物-ハム 味噌汁-茄子	御飯130g 牛肉炒め カリフラワーの甘酢和え 味噌汁-南瓜	ボークカレー コールスローサラダ きのこスープ(半量) ぶどうゼリー	御飯130g うな丼の具 酢味噌かけ 呉汁 果物-巨峰	御飯130g 白身魚フライ-カリフラワー ツナサラダ コンソメスープ	御飯130g 牛肉と里芋の旨煮 酢の物-かにかま おすまし-はんぺん	おにぎり 冷やし中華 肉団子の甘辛煮 果物-スイカ
夕食	麦ご飯130g 赤魚のおろし煮 卵とじ-高野豆腐 おすまし-そば	麦ご飯130g 豚のねぎみそ焼き マカロニサラダ コンソメスープ	麦ご飯130g 白身魚の青じそあげ 焼き茄子 五目汁	麦ご飯130g 鶏肉の甘辛煮 酢の物-ハム おすまし-ソーメン	麦ご飯130g ギョーザ ゴーヤの味噌炒め 味噌汁-厚揚げ	麦ご飯130g 赤魚のあんかけ 夏なます 味噌汁-豆腐	麦ご飯130g ハナバーグ ポテトサラダ 味噌汁-茄子
	7月22日(火)	7月23日(水)	7月24日(木)	7月25日(金)	7月26日(土)	7月27日(日)	7月28日(月)
朝食	御飯130g 味噌汁-キャベツ 高野豆腐の寄せ煮(鯖) 鰯かつお煮 牛乳	御飯130g 味噌汁-玉葱 きんぴらごぼう 梅干し 牛乳	御飯130g 味噌汁-ほうれん草 ブリの照り揚げ やさしい豆 牛乳	御飯130g 味噌汁-豆腐 切り干し大根の煮物(鯖) めんたいこ 牛乳	御飯130g 味噌汁-もやし きんぴらごぼう いわし梅煮(鯖) 牛乳	御飯130g 味噌汁-じゃが芋 豆腐とほうれん草の卵とじ 納豆 牛乳	御飯130g 味噌汁-里芋 厚焼き玉子 漬物-べったら漬け 牛乳
昼食	御飯130g カレーの南蛮漬け 胡瓜のしらす和え 味噌汁-里芋	赤飯 なぶら盛り合わせ 煮しめ 牛しゃぶサラダ おすまし-そうめん 果物-メロン/ピーチヨーグルト	御飯130g 肉じゃが 胡麻和え-キャベツ おすまし-はんぺん	パン チキンステーキ えんどうのポタージュ 果物-梨	夏野菜カレー コールスローサラダ コンソメスープ(半量) 果物-みかん缶	御飯130g 煮魚-カレー 辛子和え おすまし-しそそば	御飯130g とりつくね 酢の物-ツナ 味噌汁-もやし
夕食	麦ご飯130g 和風チキンステーキ 冷やっこ おすまし-ゆで卵	麦ご飯130g 赤魚のあんかけ もずくの酢の物 味噌汁-青梗菜	麦ご飯130g 鯉の塩焼き 酢味噌和え-カリフラワー 冷や汁	麦ご飯130g 麻婆豆腐-ひき肉 中華風酢の物 もずくスープ	麦ご飯130g 鯉の焼き漬け 煮しなすの田楽 味噌汁-キャベツ	麦ご飯130g から揚げ トマトの甘酢和え 味噌汁-豆腐	麦ご飯130g 豚しゃぶサラダ2 玉ねぎの卵とじ 味噌汁-キャベツ
	7月29日(火)	7月30日(水)	7月31日(木)				
朝食	御飯130g 味噌汁-キャベツ いわしバーグ 煮豆(南) 牛乳	御飯130g 味噌汁-青梗菜 レバーのしぐれ煮 漬物-しば漬け 牛乳	御飯130g 味噌汁-大根 オムレツ にしん甘露煮 牛乳				
昼食	おにぎり 冷やしうどん 揚げ茄子のポン酢かけ みかんムース	御飯130g 回鍋肉-ホイコウロウ チョレギ風サラダ かき卵汁	御飯130g 鯉の南蛮漬け わさびマヨネーズ和え 味噌汁-豆腐				
夕食	麦ご飯130g 鯉の塩焼き 酢の物-ちくわ 味噌汁-じゃが芋	麦ご飯130g 白身魚の揚げ煮 煮物-かぼちゃ 豚汁	麦ご飯130g 照り焼き-鶏肉 酢味噌かけ 味噌汁-茄子				