

7月献立



1日(火)～7日(月)

	7月1日(火)	7月2日(水)	7月3日(木)	7月4日(金)
朝	ご飯 さつま揚げとじゃがいもの煮物 大根の青じそ和え ふりかけ(しそ) みそ汁(うず巻麩・えのき)	食パン スクランブルエッグ 白菜の和風和え コンソメスープ (かぶ・マッシュルーム) 牛乳	ご飯 ミートボール(ゆずおろし) 付)カリフラワー 小松菜と椎茸のお浸し みそ汁(白菜・人参)	ご飯 白菜のとりみ煮 小松菜のおかか和え あみえび佃煮 みそ汁(さつま芋・大根葉)
昼	ご飯 豚肉のごま醤油炒め 青菜のしらす和え フルーツ (ミカ缶) かき玉汁	若布うどん 野菜かきあげ キャベツの酢味噌和え ぶどうゼリー	ご飯 ほきのムニエル 付)スナップエンドウ チンゲン菜のわさび和え いちごプリン お吸い物(花麩・三つ葉)	ご飯 麻婆茄子 春雨サラダ フルーツカクテル 中華スープ(葱・卵)
夕	ご飯 白身魚のバター焼き 付)インゲンソテー 竹輪とかぶの煮物 浅漬け(白菜) みそ汁 (あげ・わかめ)	ご飯 豚肉とピーマンのオyster炒め エビしゅうまい ザーサイ 中華スープ (もやし・椎茸)	ご飯 肉豆腐 いんげんのごま和え 香の物(しば漬け) みそ汁 (かぶ・葉)	ご飯 たらのみそバター焼き 付)粉ふきいも 切干大根の炒め煮 香の物(しその実漬け) すまし汁 (花麩・きざみねぎ)
				

	7月5日(土)	7月6日(日)	7月7日(月)
朝	ご飯 がんもの吉野煮 ごまドレ和え たいみそ みそ汁(白菜・おつゆ麩)	ご飯 肉団子のスープ煮 いんげんの和え物 ゆずみそ 味噌汁 (わか・たまねぎ)	ご飯 ひじきの煮付け 小松菜のおかか和え のり佃煮 みそ汁(大根葉・高野豆腐)
昼	ご飯 ほっけの塩焼き 付)大根おろし ほうれん草のソテー マスカットゼリー みそ汁 (人参・ねぎ)	ご飯 さばのみそ煮 ゆず風味のお浸し フルーツ缶 (パイ) すまし汁 (オクラ・トウモロコシ)	七夕そうめん 肉しゅうまい 豆のごま和えサラダ フルーツゼリー
夕	ご飯 鶏肉のマスタード焼き 付)ソテー もやしの和え物 うぐいす豆 みそ汁 (キャベツ・しめじ)	ご飯 豚肉のあけぼの炒め 付)ピーマン じゃが芋の煮っころがし キャベツの浅漬け 味噌汁 (南瓜・大根葉)	麦ご飯 バサのナッツ焼き 付)花野菜 さつま芋の甘煮 香の物 (つば漬け) すまし汁 (ハブ・カイワレ)
			

7月7日(月)



※献立内容は変更になる事がございます。

7月献立

8日(火)～14日(月)

	7月8日(火)	7月9日(水)	7月10日(木)	7月11日(金)
朝	ご飯 さつま揚げとじゃがいもの煮物 大根のゆかり和え うぐいす豆 みそ汁(うず巻麴・えのき)	食パン オムレツ 付)スナッペンどう ソーセージと野菜のソテー コンソメスープ(サツマイ・青菜)	ご飯 肉団子の野菜あん 小松菜のおかか和え たいみそ みそ汁(里芋・えのき)	ご飯 肉詰めいなるの煮物 キャベツのゆかり和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(白菜・貝割)
昼	ご飯 豚肉のごま醤油炒め 付)キャベツ 青菜のしらす和え フルーツ(ミカ缶) かき玉汁	菜飯 筑前煮 もやし中華炒め ぶどうゼリー みそ汁(白菜・玉葱)	ご飯 フライ盛り合わせ 付)キャベツ インゲンのサラダ イチゴゼリー コンソメスープ(かぶ)	ご飯 あじのさざれ焼き 付)青菜 ひじきの炒め煮 フルーツ(みかん缶) みそ汁(豆腐・ねぎ)
夕	ご飯 白身魚のバター焼き 付)インゲンソテー れんこんきんぴら 浅漬け(白菜) みそ汁(あげ・わかめ)	ご飯 麻婆豆腐 なすの含め煮 カリフラワーの甘酢漬 すまし汁(花麴・ネギ)	ご飯 かにたま チャブチェ 浅漬け(胡瓜) 中華スープ(ポテト・ねぎ)	ご飯 煮込みハンバーグ 付)スナッペンどう 冬瓜の煮物 浅漬け(白菜) すまし汁(花麴・ほうれん草)
				

	7月12日(土)	7月13日(日)	7月14日(月)
朝	ご飯 凍り豆腐の含め煮 白菜とツナのサラダ のり佃煮 みそ汁(ねぎ・さつま芋)	ご飯 さつま揚げといんげんの生姜炒め 長芋とろろ 昆布佃煮 みそ汁(おつゆ麴・豆苗)	ご飯 ひじきの煮物 小松菜のおかか和え たいみそ みそ汁(大根葉・豆腐)
昼	ご飯 豚肉の味噌炒め 春雨サラダ フルーツ缶(白桃) 中華スープ(チンゲン菜・椎茸)	ご飯 とんかつ 付)キャベツ 豆腐サラダ ピーチゼリー みそ汁(かぼちゃ・大根葉)	高菜チャーハン 肉しゅうまい 豆のごま和えサラダ 中華スープ(白菜・きくらげ)
夕	ご飯 揚げ豆腐 和風あん 切干大根 漬物(しば漬) すまし汁(白菜・若布)	ご飯 あじのみりん焼き 付)小松菜 ブロッコリーのゴマサラダ 浅漬け(きゅうり) すまし汁(小花麴・ねぎ)	麦ご飯 バサのナッツ焼き 付)ピーマンソテー さつま芋の甘煮 香の物(つぼ漬) すまし汁(ハブ・カイワレ)
			

7月14日(月)
ひまわりの日



※献立内容は変更になる事がございます。