

〇〇 2022年 7月 献立表 〇〇 [常食]

					1 (金)	2 (土)	3 (日)
朝食					ご飯(麦入り) みそ汁(ナス、しめじ) いわし缶の煮びたし 野菜ソテー 牛乳150	ご飯(麦入り) みそ汁(もやし、にら) じゃがいものスクランブル キャベツお浸し もも缶	ツナのマヨネーズトースト ミネストローネ ブロッコリーとベーコン炒め 牛乳150
昼食					ご飯(麦入り) ほうれん草としめじのすまし汁 豚しゃぶの味噌だれかけ 芋きんとん べったら漬	麻婆丼 えびの中華スープ 中華サラダ イチゴヨーグルト	チャーハン ワンタンスープ ササミと野菜の酢の物
夕食					ご飯(麦入り) みそ汁(玉ねぎ、ワカメ) 鯖の朝鮮焼き ほうれん草のなめたけ和え みかん缶	ご飯(麦入り) みそ汁(かぼちゃ、えのき) 豚肉の香草焼き 小松菜のからし和え たくあん漬	ご飯(麦入り) みそ汁(大根、ワカメ) 赤魚とごぼうの煮付け 冷奴 白菜のお浸し
	4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	9 (土)	10 (日)
朝食	ご飯(麦入り) みそ汁(もやし、油揚げ) 竹輪と人参の炒め物 五目大豆煮 もも缶	パン(レーズン、チョコ) クリームスープ じゃがいものスクランブル 牛乳150	ご飯(麦入り) みそ汁(こまつな、お麩) 厚揚げの卵とじ とろろ芋 牛乳150	ご飯(麦入り) みそ汁(玉ねぎ、お麩) 巣ごもり卵 もやしのごま酢和え 牛乳150	食パン(フルベリージャム) 目玉焼き ほうれん草のソテー 牛乳150	ご飯(麦入り) みそ汁(ナス、しめじ) ウイナーと野菜のソテー プレーンオムレツ 牛乳150	クリームパン ポテトスープ 卵とキャベツの炒め物 牛乳150
昼食	中華丼 みそ汁(豆腐、ワカメ) 春雨の酢の物 スイートポテト	ご飯(麦入り) 青菜のかきたま汁 鶏もも肉の照り焼き マカロニサラダ 白菜漬	ご飯(麦入り) 野菜のスープ 鮭のフライ 白菜とさつま揚げの煮物 きゅうりの浅漬	★七夕メニュー★ 七夕そうめん 星のコロッケ クレープ	炊き込みご飯 きのこのおすまし 高野豆腐の煮付け ジョア	焼きそば 中華風スープ 杏仁豆腐	焼き豚炒飯 ワンタンスープ 胡麻風味サラダ プリン
夕食	ご飯(麦入り) きのこのおすまし 鯖のカレーパン粉焼き ほうれん草のお浸し パイ缶	ご飯(麦入り) みそ汁(かぼちゃ、えのき) 肉豆腐 ゴマドレッシングサラダ オレンジ	ご飯(麦入り) みそ汁(キャベツ、ワカメ) つくね焼き ブロッコリーのお浸し キウイフルーツ	ご飯(麦入り) みそ汁(もやし、にら) 鶏もも肉と大根の煮物 冷奴 べったら漬	ご飯(麦入り) みそ汁(大根、ワカメ) かじきのガーリック焼き 小松菜としめじの煮浸し れんこんの梅肉和え	ご飯(麦入り) みそ汁(玉ねぎ、人参) 豚肉とキャベツの甘辛煮 かぼちゃと卵のサラダ 白いんげん豆	ご飯(麦入り) みそ汁(じゃがいも、炒り草) 焼き魚(ホッケ) いり豆腐 浅漬
	11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	16 (土)	17 (日)
朝食	ご飯(麦入り) みそ汁(キャベツ、油揚げ) チンゲン菜とハムの炒め物 ミートボール オレンジ	パン(黒糖ロール、チョコスティック) ベジタブルミルクスープ ジャーマンポテト 牛乳150	ご飯(麦入り) みそ汁(玉ねぎ、お麩) 温泉卵の野菜あんかけ 白菜のピナツ和え 牛乳150	ご飯(麦入り) みそ汁(大根、ネギ) 鮭缶の煮びたし 野菜ソテー 牛乳150	食パン(いちごジャム) ミルクコーヒー 三色野菜の炒り卵 バナナ	ご飯(麦入り) みそ汁(白菜、お麩) 油麩の卵とじ なめたけおろし みかん缶	ピザトースト コーンポタージュ 野菜の卵とじ 牛乳150
昼食	ご飯(麦入り) わかめスープ じゃが豚チンジャオロース 豆もやしナムル 甘酢漬	ご飯(麦入り) みそ汁(かぼちゃ、えのき) 白身魚の卵とじ マカロニサラダ チーズババロアシュークリーム	ラタトゥイユのパスタ ブロッコリーと卵のサラダ ヤクルト	ご飯(麦入り) みそ汁(ナス、しめじ) 鯖の塩焼き ほうれん草のごまあえ ぶどう(テラウエア)	ビビンバ 卵と桜エビのスープ ブロッコリーのカニカマあんか 杏仁豆腐	お弁当	焼きうどん ゴマドレサラダ クレープ
夕食	ご飯(麦入り) みそ汁(豆腐、ネギ) 豚肉の生姜炒め もやしと竹輪の和え物 パイ缶	ご飯(麦入り) みそ汁(もやし、にら) 豆腐と野菜の甘辛炒め かぼちゃの煮物 きゅうりと和えの酢の物	ご飯(麦入り) 豆腐スープ 鶏もも肉のみそ焼き ブロッコリーの塩昆布和え べったら漬	ご飯(麦入り) 青菜のスープ 豚肉とかぼちゃのオムレツ炒め ひじきとさつま揚げの煮物 もやしのごま酢和え	ご飯(麦入り) みそ汁(かぼちゃ、ねぎ) かじきのガーリック焼き 小松菜のおかかマヨ和え 白いんげん豆	ご飯(麦入り) えびの中華スープ 鶏肉とブロッコリー炒め 春雨サラダ たくあん漬	ご飯(麦入り) みそ汁(もやし、にら) 赤魚の煮つけ キャベツの和風ツナ和え しば漬
	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)	24 (日)
朝食	ご飯(麦入り) みそ汁(キャベツ、油揚げ) 高野豆腐の卵とじ とろろ芋 牛乳150	パン(レーズン、クリーム) パンブキンポタージュ トマト入りスクランブル キウイフルーツ	ご飯(麦入り) みそ汁(玉ねぎ、お麩) 巣ごもり卵 もやしのごま酢和え 牛乳150	ご飯(麦入り) みそ汁(白菜、ワカメ) ウイナーと野菜のソテー 納豆 牛乳150	食パン(ピナツバター) ミルクティー ほうれん草とベーコン炒め バナナ	ご飯(麦入り) みそ汁(じゃがいも、ねぎ) 豆腐の卵とじ しらすおろし 牛乳150	ジャムパン クリームスープ ゆで野菜 みかん缶
昼食	ご飯(麦入り) オクラと豆腐のすまし汁 さばの香り揚げ 白菜のピナツ和え たくあん漬	ご飯(麦入り) みそ汁(ナス、しめじ) 鶏肉のピリ辛焼き きゅうりとシラスの酢の物 コーヒーゼリー	冷やし中華 餃子 フルーチェ	◎カツカレー エビフライカレー 卵コーンスープ シーザーサラダ ◎エビフライカレー エビフライカレー 卵コーンスープ シーザーサラダ	うなちらし寿司 しめじとかまぼこの吸い物 ぬた和え メロン	スパゲッティ・ナポリタン カブのスープ チーズ入り野菜サラダ	三色丼 じゃがいもと青菜のスープ ゴマドレサラダ ヨーグルト
夕食	ご飯(麦入り) みそ汁(豆腐、ネギ) 肉じゃが ほうれん草のごまあえ のり佃煮	ご飯(麦入り) ワンタンスープ 豚しゃぶの味噌だれかけ 大根と根菜の煮物 パイ缶	ご飯(麦入り) 豆腐の和風スープ サワラの西京漬 なすのベーコン煮 白菜漬	ご飯(麦入り) みそ汁(もやし、にら) 肉豆腐 小松菜のからし和え きんとんき豆	ご飯(麦入り) みそ汁(玉ねぎ、お麩) 鶏もも肉のガーリック焼き 切干し大根の煮物 即席漬	ご飯(麦入り) 春雨スープ 変わりマーボー豆腐 トマトサラダ こぶの佃煮	ご飯(麦入り) みそ汁(かぼちゃ、ねぎ) カレイのきのこソースかけ 厚揚げ煮物 浅漬
	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)	31 (日)
朝食	ご飯(麦入り) みそ汁(大根、ワカメ) 竹輪と人参の炒め物 とりそば 牛乳150	パン(黒糖ロール、スティック) コンソメスープ ジャーマンポテト 牛乳150	ご飯(麦入り) みそ汁(玉ねぎ、お麩) 温泉卵の野菜あんかけ 白菜のピナツ和え 牛乳150	ご飯(麦入り) みそ汁(かぼちゃ、ねぎ) ハムエッグ ほうれん草のなめたけ和え 洋梨缶	食パン(りんごジャム) ミネストローネ 卵、ハム、野菜の炒め 牛乳150	ご飯(麦入り) みそ汁(豆腐、しめじ) シーチキンの煮びたし 野菜ソテー もも缶	二色パン ミルクコーヒー 三色野菜の炒り卵 パイ缶
昼食	ご飯(麦入り) みそ汁(ほうれん草、油揚げ) 鮭のマスタード焼き 五目大豆煮 浅漬	ご飯(麦入り) 卵コーンスープ ホイコーロー 中華和え うぐいす豆	冷やししたぬきそば 厚揚げと根菜の煮物 あんみつ	ご飯(麦入り) みそ汁(大根、ワカメ) 鶏肉から揚げ とうがんの含め煮 カップチーズケーキ	豚丼 みそ汁(玉ねぎ、油揚げ) 五色なます ぶどう(テラウエア)	チキンライス コンソメスープ かぼちゃサラダ	ポークハヤシ 生野菜サラダ ヨーグルト
夕食	ご飯(麦入り) みそ汁(じゃがいも、ねぎ) チキンピカタ 胡麻酢和え 味付けのり	ご飯(麦入り) わかめスープ 豚肉の香味炒め キャベツのサラダ べったら漬	ご飯(麦入り) みそ汁(豆腐、ネギ) 大根と鶏肉の煮物 ほうれん草ナムル ゼリー	ご飯(麦入り) みそ汁(もやし、人参) さばの味噌煮 マカロニサラダ きゅうりの浅漬	ご飯(麦入り) カブのスープ キムチ豆腐 もやしときゅうりの和え物 うぐいす豆	ご飯(麦入り) 青菜と卵のすまし汁 さわらのネギ味噌焼き 焼き豆腐の煮物 オクラのゴマ和え	ご飯(麦入り) みそ汁(もやし、にら) 豚肉の香草焼き ブロッコリーのカニカマあんか 大根の浅漬