

〇〇 2023年 7月 献立表 〇〇 [常食]

						1 (土)	2 (日)
朝食						コーンフレーク 牛乳150 野菜スープ (ポトフ) ヨーグルト	ジャムパン 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						★夏祭り★ 焼きそば 焼きとり たこ焼き ポテトフライ お茶	チャーハン ワンタンスープ ササミと野菜の酢の物 ワッフル
夕食						ご飯 (麦入り) みそ汁 (白菜、油揚げ) 豚肉のエリンギ炒め 野菜と豆腐の煮物 のり佃煮	ご飯 (麦入り) みそ汁 (大根、わかめ) 赤魚とごぼうの煮付け 冷奴 白菜のお浸し
	3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	8 (土)	9 (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 じゃがいもとツナのカレー炒め 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	バターロール (ブルーベリー) ゆで卵 ほうれん草のソテー 牛乳150	ご飯 (麦入り) みそ汁 (じゃがいも、ねぎ) ウインナーと野菜のソテー ミートボール 牛乳150	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) 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	中華丼 みそ汁 (豆腐、わかめ) 春雨の酢の物 スイートポテト	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 オレンジ	ポークカレー 卵コンスープ トマトのサラダ ミニエクレア	★七夕メニュー★ 七夕そうめん 星のコロッケ ゼリー	エビピラフ キャベツのスープ 胡麻風味サラダ プリン	焼きそば 中華風スープ 杏仁豆腐
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 パイン缶	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 なすの浅漬	ご飯 (麦入り) みそ汁 (キャベツ、わかめ) 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 べつたら漬	ご飯 (麦入り) みそ汁 (大根、わかめ) 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、納豆) 焼き魚 (ホッケ) いり豆腐 浅漬
	10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	15 (土)	16 (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 納豆 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 (じゃがいも、人参) いわし缶の煮びたし 野菜ソテー 牛乳150	バターロール (イチゴジャム) ミルクコーヒー 三色野菜の炒り卵 みかん缶	ご飯 (麦入り) みそ汁 (じゃがいも、油揚げ) 油麩の卵とじ なめたけおろし 牛乳150	クリームパン じゃがいものミルクスープ 卵とキャベツの炒め物 バナナ
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 コーヒーゼリー	ご飯 (麦入り) みそ汁 (ナス、しめじ) 白身魚の卵とじ 和風サラダ チーズパパロアシュークリーム	ラタトゥイユの Pasta ブロッコリーとツナのサラダ ヤクルト	ビビンバ 卵と桜エビのスープ 中華和え 杏仁豆腐	ご飯 (麦入り) みそ汁 (わかめ、しめじ) 鯖の塩焼き ほうれん草のごまあえ ぶどう (デラウェア)	お弁当	チキンカレー シーザーサラダ ジョア
夕食	ご飯 (麦入り) みそ汁 (豆腐、ネギ) 豚しゃぶの味噌だれかけ 厚揚げ煮物 パイン缶	ご飯 (麦入り) みそ汁 (じゃがいも、わかめ) 豆腐と野菜の甘辛炒め かぼちゃの煮物 きゅうりとかこの酢の物	ご飯 (麦入り) 豆腐スープ 鶏もも肉のみそ焼き 千切りポテトサラダ べつたら漬	ご飯 (麦入り) みそ汁 (かぼちゃ、ねぎ) 魚のマヨネーズ焼き 小松菜のナムル 白いんげん豆	ご飯 (麦入り) 青菜のスープ 豚肉とかぼちゃの炒め物 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) 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
	17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	22 (土)	23 (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	ロングライパン パンブキンポタージュ 洋風巣ごもり卵 キウイフルーツ	ご飯 (麦入り) みそ汁 (玉ねぎ、お麩) 三色野菜の炒り卵 しらすおろし 牛乳150	ご飯 (麦入り) みそ汁 (白菜、わかめ) ハムと野菜のソテー 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 白菜のピナツ和え 牛乳150	二色パン ベジタブルミルクスープ ゆで野菜 みかん缶
昼食	ご飯 (麦入り) かきたま汁 鯖のゴマ焼き 白菜と豆腐の煮びたし たくあん漬	冷やし中華 餃子 フルーチェ	ご飯 (麦入り) みそ汁 (じゃがいも、人参) 鶏肉のピリ辛焼き スパゲティサラダ 野沢菜漬	★誕生日会★ パーベキュー フランクフルト お茶	五目おこわ みそ汁 (大根、わかめ) コロッケ ゼリー	スパゲッティ・ナポリタン 生野菜サラダ ジョア	キーマカレー ゴマドレサラダ みるくぷりん
夕食	ご飯 (麦入り) みそ汁 (ナス、しめじ) 肉じゃが ほうれん草のお浸し もも缶	ご飯 (麦入り) 豆腐の和風スープ サワラの西京漬 小松菜のおかかマヨ和え のり佃煮	ご飯 (麦入り) たまごスープ 豚肉の香草焼き 大根と根菜の煮物 パイナップル	ご飯 (麦入り) みそ汁 (納豆、油揚げ) たらきのコンソースかけ じゃがいもの煮物 白菜漬	ご飯 (麦入り) みそ汁 (もやし、にら) 鶏もも肉のガーリック焼き 切干し大根の煮物 浅漬	ご飯 (麦入り) 青菜のスープ 麻婆豆腐 中華サラダ こぶの佃煮	ご飯 (麦入り) みそ汁 (豆腐、わかめ) かじきのしょうが焼き がんもの煮物 さくら漬
	24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)	29 (土)	30 (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 とりそば 牛乳150	パン (黒糖ロール、スティック) コーンポタージュ ジャーマンポテト 洋梨缶	ご飯 (麦入り) みそ汁 (玉ねぎ、お麩) 温泉卵の野菜あんかけ ブロッコリーのお浸し 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 牛乳150	バターロール (リンゴジャム) ミルクココア 卵、ハム、野菜の炒め バナナ	ご飯 (麦入り) みそ汁 (豆腐、ネギ) シーチキンの煮びたし 野菜ソテー 牛乳150	ジャムパン クリームスープ にんじんシリシリ パイン缶
昼食	ご飯 (麦入り) みそ汁 (納豆、お麩) 鮭のマスタード焼き キャベツのサラダ ぶどう (デラウェア)	肉味噌うどん れんこんサラダ ヨーグルト (ソール)	ご飯 (麦入り) 卵コンスープ ポークチャップ ポテトサラダ ゼリー	ご飯 (麦入り) みそ汁 (じゃがいも、人参) 鶏肉から揚げ とうがんのくず煮 べつたら漬	豚丼 みそ汁 (ナス、しめじ) カニカマサラダ プリン	チキンライス コンソメスープ かぼちゃサラダ ヨーグルト	ポークハヤシ チーズ入り野菜サラダ フルーチェオレンジ
夕食	ご飯 (麦入り) 卵と桜エビのスープ 豚肉の香味炒め ひじきの煮物 きゅうりの浅漬	ご飯 (麦入り) みそ汁 (キャベツ、わかめ) チキンピカタ 大根と根菜の煮物 しば漬	ご飯 (麦入り) みそ汁 (もやし、人参) さばの味噌煮 小松菜のごまあえ のり佃煮	ご飯 (麦入り) たまごスープ キムチ豆腐 春雨サラダ オレンジ	ご飯 (麦入り) みそ汁 (白菜、油揚げ) 大根と鶏肉の煮物 ほうれん草ナムル こぶの佃煮	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 たくあん漬	ご飯 (麦入り) みそ汁 (もやし、にら) ゆで卵と豚肉の煮込み ブロッコリーの塩昆布和え 白菜漬
	31 (月)						
朝食	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						
昼食	★土用の丑の日★ 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						
夕食	ご飯 (麦入り) みそ汁 (じゃがいも、ねぎ) 鶏のじぶ煮 冷奴 もも缶						