



7月予定献立表



				7月1日 (木)	7月2日 (金)	7月3日 (土)	7月4日 (日)
昼食				麦ご飯・135g 完) 鯖のみぞれ煮 完) 小松菜のお浸し 清汁 (梅そうめん) フルーツヨーグルト	御飯135g 完) コロッケ 完) パンプキンサラダ かに玉スープ 果物 (フルーツカクテル)	御飯135g 豚肉の変わり揚げ 完) さつま芋の甘露煮 きのこ汁 果物 (みかん缶)	休 み
間食				リングドーナツ (プレーン)	バナナケーキ	ソフトクレープ (いちご)	
夕食				御飯135g 完) 和風金平包み 完) 花がんもの含め煮 赤だし (豆腐)	御飯135g 豚肉の卵とじ 完) 枵ろのおかか和え 味噌汁 (南瓜)	御飯135g 完) 鯖の塩焼き 完) 焼き茄子 清汁 (卵豆腐)	
	7月5日 (月)	7月6日 (火)	7月7日 (水)	7月8日 (木)	7月9日 (金)	7月10日 (土)	7月11日 (日)
昼食	麦ご飯・135g 完) 鯖のみりん漬焼き 完) 揚げ茄子ミンチ煮 清汁 (えび) フルーツヨーグルト	御飯135g 鶏ミンチ五目蒸し からし醤油和え 清汁 (うずらの卵) 果物 (オレンジ)	巻き寿司 2色そうめん 炒り鶏 冷凍和菓子 (七夕の夜)	御飯135g 完) 鯖の味噌煮 完) ほうれん草の白和え 清汁 (花ふ) 果物 (フルーツカクテル)	麦ご飯・135g 魚のきのこ味噌焼き 南瓜の小倉煮 清汁 (うずらの卵) 果物 (ゴールデンキウイ)	御飯135g 揚げ鶏のねぎソース 完) きんぴらごぼう 清汁 (かまぼこ) 果物 (バナナ)	休 み
間食	カスタードワッフル	芋羊羹カステラ	七夕ゼリー	スイスパウム	もみじ饅頭 (クリーム)	巨峰カステラ	
夕食	御飯135g オイスター炒め 完) ほうれん草ごま和え きりこみ汁	御飯135g 完) 赤魚の西京漬焼き さつまいものミルク煮 かき玉汁	御飯135g 海老のケチャップ炒め もやしのナムル 春雨スープ	御飯135g 完) チキンボール 完) 紅あずまサラダ ほたてスープ	御飯135g 八宝菜 涼拌三絲 もずくスープ	御飯135g 信州蒸し ひよとなます 味噌汁 (南瓜)	
	7月12日 (月)	7月13日 (火)	7月14日 (水)	7月15日 (木)	7月16日 (金)	7月17日 (土)	7月18日 (日)
昼食	御飯135g 魚の中華風煮 完) 菜の花と人参の辛子和え 中華スープ 果物 (パイナップル)	麦ご飯・135g 完) 鶏つくね 完) 田舎煮 清汁 (あさり) フルーツヨーグルト	御飯135g 鶏肉の甲州蒸し レモン和え 清汁 (卵豆腐) 果物 (スイカ)	御飯135g 完) 鯖の照り焼き 完) 春菊と湯葉の煮浸し 清汁 (はんぺん) 果物 (黄桃缶)	<誕生会> 赤飯・135g 魚の竜田揚げ 完) さつま芋と昆布煮 清汁 (お花の豆腐) 果物 (オレンジ) 	牛丼 完) 大根のそぼろあん きざみきゅうり 赤だし (豆腐) 果物 (バナナ)	休 み
間食	蒸しパン (黒糖レーズン)	あんドーナツ	きなこプリン	利休	ピーチショートケーキ	もっちり黒糖饅頭	
夕食	御飯135g 牛肉の炒め 完) 高野豆腐の煮物 きのこ汁	御飯135g 完) 赤魚の煮付け 完) れんこん炒め 赤だし (茄子)	御飯135g 完) 鰯の西京焼き 人参金平 雷汁	御飯135g 完) 豚肉の生姜煮 完) なすのみぞれかけ 清汁 (かにかまぼこ)	御飯135g 麻婆豆腐 完) いんげんのごま和え 春雨スープ	御飯135g やまと焼き キムチ和え 清汁 (えのき)	
	7月19日 (月)	7月20日 (火)	7月21日 (水)	7月22日 (木)	7月23日 (金)	7月24日 (土)	7月25日 (日)
昼食	御飯135g 完) 鯖の煮付け 完) 里芋饅頭 かき玉汁 果物 (みかん缶)	御飯135g 煮込みハンバーグ 完) おからサラダ 野菜スープ 果物 (パイナップル)	おにぎり 肉そば 鶏レバーの生姜煮 らっきょう 果物 (オレンジ)	麦ご飯・135g 魚の南部焼き 炒り豆腐 清汁 (えび) 果物 (ゴールデンキウイ)	御飯135g 完) 鯖の生姜煮 完) ほうれん草ごま和え 清汁 (花ふ) フルーツヨーグルト	御飯135g 魚の甘酢あん もやし中華サラダ 中華スープ 果物 (フルーツカクテル)	休 み
間食	抹茶ワッフル	バナナケーキ	もみじ饅頭 (こしあん)	ももカステラ	パウムクーヘン	カステラ	
夕食	御飯135g 完) 豆腐ローフ 完) ひじきの煮物 清汁 (海老ボール)	御飯135g えび入り玉豆腐 完) 小松菜のお浸し きのこ汁	御飯135g 完) 鮭の塩焼き えんどうと人参の甘煮 赤だし (茄子)	御飯135g 松風蒸し ピーナツ和え 雷汁	御飯135g 完) ひじきのチキンボール 完) かに淡雪饅頭 きりこみ汁	チャーハン きざみきゅうり 蒸し鶏のごまだれ和え 水ギョーザ	
	7月26日 (月)	7月27日 (火)	7月28日 (水)	7月29日 (木)	7月30日 (金)	7月31日 (土)	
昼食	麦ご飯・135g 完) さんまのみぞれ煮 完) 小松菜の生姜和え 清汁 (はんぺん) フルーツヨーグルト	御飯135g チキン南蛮 エビサラダ ほたてスープ 果物 (ゴールデンキウイ)	<土用の丑の日> ひつまぶし風 もずく胡瓜 漬物 (べったら) けんちん汁 果物 (スイカ) 	御飯135g じゃがいもコロッケ 完) 紅あずまサラダ 野菜スープ 果物 (オレンジ)	麦ご飯・135g 完) さわらの西京焼き 完) 卵の花 清汁 (もずく) 果物 (フルーツカクテル)	御飯135g 鶏の竜田揚げ 完) 菊菜のごま和え 清汁 (花ふ) 果物 (みかん缶)	
間食	蒸しパン (小豆)	つぶあんうすかわ	杏仁豆腐	リングドーナツ (チョコ)	もみじ饅頭 (こしあん)	黒糖ケーキ	
夕食	御飯135g 完) キャベツとひき肉の重ね蒸し 完) 菜の花の湯葉和え かに玉スープ	御飯135g 完) さんまの蒲焼き ちくわとおくらの和え物 味噌汁 (キャベツ)	御飯135g 鶏唐揚げのおろしかけ にがりのマヨ和え 清汁 (花ふ)	御飯135g 完) 鰯の照り焼き 完) 青梗菜と揚げの煮浸し きのこ汁	御飯135g 牛肉の柳川風 完) 菜の花と人参の辛子和え 赤だし (豆腐)	御飯135g 完) ほうれん草オムレツ 完) ポテトサラダ コンソメスープ	

