



7月予定献立表



						7月1日 (金)	7月2日 (土)	7月3日 (日)	
昼食							御飯135g 魚の竜田揚げ 人参しりしり 清汁 (もずく) 果物 (黄桃缶)	御飯135g 中華風0-スト弁当 キムチ和え 中華スープ 果物 (バナナ)	休 み
間食							パウムロール	黒糖饅頭	
夕食							御飯135g 鶏のうま煮 焼きなす 清汁 (おつゆ麩)	御飯135g 豆腐のふわふわ揚げ ゴーヤのマヨ和え かき玉汁	
		7月4日 (月)	7月5日 (火)	7月6日 (水)	7月7日 (木)	7月8日 (金)	7月9日 (土)	7月10日 (日)	
昼食	御飯135g 魚のハーブパン粉焼き おさつサラダ 野菜スープ 果物 (ゴールドデンキウイ)	味噌すき丼 からし醤油和え らっきょう漬 清汁 (えのき) フルーツヨーグルト	御飯135g 魚の柚庵焼き 南瓜のつや煮 清汁 (梅そうめん) 果物 (みかん缶)	<七夕> いなり寿司 (1個) 2色そうめん 炒り鶏 べったら漬 果物 (スイカ)	御飯135g スコップコロケ 大豆サラダ ほたてスープ 果物 (フルーツカテル缶)	御飯135g 鮭の照り焼き オクラとひじきのしそ和え 清汁 (うずらの卵) 果物 (オレンジ)	休 み		
間食	作) フルーツチェ (ぶどう)	つぶあんまんじゅう	作) 蒸しパン (抹茶)	冷凍和菓子 (七夕の夜)	カステラ	黒棒			
夕食	御飯135g 麻婆茄子 ほうれん草中華風 春雨スープ	御飯135g 鮭のポテト焼き キャベツサラダ コンソメスープ	御飯135g 鶏の甘酢あんかけ もやしのナムル かに玉スープ	御飯135g 千草焼き ピーマンのおかか和え 清汁 (花麩)	御飯135g 蒸し魚のくずあんかけ 菜種和え きのこ汁	麦ご飯135g 肉豆腐 ピーナツ和え きりこみ汁			
		7月11日 (月)	7月12日 (火)	7月13日 (水)	7月14日 (木)	7月15日 (金)	7月16日 (土)	7月17日 (日)	
昼食	御飯135g チキンのマレンゴ風 パンプキンサラダ 豆乳スープ 果物 (みかん缶)	御飯135g 揚げ魚のねぎソースかけ 塩昆布和え 清汁 (かにかまぼこ) 果物 (パイナップル)	麦ご飯135g 五目豆煮 らっきょう漬 冷や汁 果物 (バナナ)	御飯135g 鶏ミンチの五目蒸し オクラのごまよごし 清汁 (えのき) フルーツヨーグルト	<誕生日会> 赤飯 魚の南部焼き ミニ茶碗蒸し 清汁 (花麩) 果物 (黄桃缶)	御飯135g 煮込みハンバーグ風 卵サラダ 野菜スープ 果物 (ゴールドデンキウイ)	休 み		
間食	やわらかサブレ	作) チーズケーキ風	酒饅頭	カスタードワッフル	ケーキ	抹茶のパンケーキ			
夕食	御飯135g 鯖の生姜煮 ブロッコリーの酢味噌かけ 清汁 (もずく)	御飯135g 八宝菜 茄子の華風和え 中華スープ	御飯135g 鶏唐揚げのおろしかけ 南瓜の小倉煮 清汁 (海老ボール)	御飯135g 鮭のマヨネーズ焼き シーチキンサラダ コンソメスープ	御飯135g 里芋饅頭 梅肉和え 赤だし (大根)	御飯135g やまと焼き 辛子味噌和え きのこ汁			
		7月18日 (月)	7月19日 (火)	7月20日 (水)	7月21日 (木)	7月22日 (金)	7月23日 (土)	7月24日 (日)	
昼食	おにぎり 肉そば 炒り豆腐 べったら漬 果物 (スイカ)	御飯135g 海の幸酢豚風 涼拌三絲 春雨スープ 果物 (みかん缶)	御飯135g タンドリーチキン風 コロコロサラダ コンソメスープ 果物 (オレンジ)	御飯135g 蒸し魚の野菜あんかけ もずく酢 清汁 (花麩) 果物 (パイナップル)	御飯135g 鶏の竜田揚げ ピーマンのじゃこ煮 清汁 (えのき) フルーツヨーグルト	ひつまぶし風 菜果なます らっきょう漬 雷汁 果物 (フルーツカテル缶)	休 み		
間食	作) 蒸しパン (黒糖)	ぶどうヨーグルト	もみじ饅頭	作) くずもち風	作) 人参ケーキ	たいやき			
夕食	麦ご飯135g 太刀魚のﾄﾞﾌﾞ照焼き えんどうと人参の甘煮 きりこみ汁	御飯135g 豚肉の卵とじ 生姜醤油和え 清汁 (梅そうめん)	御飯135g 鯖の味噌煮 レモン和え 清汁 (もずく)	御飯135g 鶏のみそ漬焼き さつま芋の甘辛煮 きのこ汁	御飯135g 海老のケチャップ炒め 中華風酢の物 かに玉スープ	御飯135g 揚げ鶏のねぎソース ちくわとおくらの和え物 清汁 (うずらの卵)			
		7月25日 (月)	7月26日 (火)	7月27日 (水)	7月28日 (木)	7月29日 (金)	7月30日 (土)	7月31日 (日)	
昼食	麦ご飯135g 魚の菜種焼き 人参金平 清汁 (おつゆ麩) フルーツヨーグルト	御飯135g 松風蒸し ひよとなます 清汁 (もずく) 果物 (オレンジ)	御飯135g チキン南蛮 野菜サラダ 南瓜スープ 果物 (みかん缶)	御飯135g 魚の梅焼き さつまいものミルク煮 清汁 (えのき) 果物 (黄桃缶)	おにぎり (ゆかり) 醤油ラーメン ブロッコリーのかにあんかけ べったら漬 果物 (ゴールドデンキウイ)	御飯135g 鱈の揚げおろし煮 白和え きのこ汁 果物 (バナナ)			
間食	抹茶饅頭	作) バナナケーキ	作) 杏仁豆腐	ココアワッフル	あんドーナツ	エクレア			
夕食	チャーハン 蒸し鶏のごまだれ和え 九ちゃん漬 水ギョーザ	御飯135g 鮭のムニエル ポテトサラダ コンソメスープ	御飯135g えび入り玉豆腐 しめじのおろし和え きりこみ汁	御飯135g 牛肉の柳川風煮 ところてん 清汁 (花麩)	御飯135g 魚のステーキ風 エビサラダ ワカメスープ	麦ご飯135g オイスター炒め なすのみぞれかけ 中華スープ			