

# 7月 予定献立表

						7月1日(土)	7月2日(日)	
昼食						御飯135g 魚のハーブパン粉焼き コールスローサラダ ワカメスープ 果物(黄桃缶)	休み	
間食						たいやき		
夕食						御飯135g 豆腐のふわふわ揚げ ひじきの炒り煮 清汁(うずらの卵)		
		7月3日(月)	7月4日(火)	7月5日(水)	7月6日(木)	7月7日(金)	7月8日(土)	7月9日(日)
昼食	御飯135g 魚の竜田揚げ みぞれ和え 清汁(もずく) フルーツヨーグルト	御飯135g 鶏肉の甲州蒸し 南瓜のつや煮 清汁(かまぼこ) 果物(オレンジ)	麦ご飯・135g スコップコロック キャベツサラダ 果物(ブルーベリー缶)	御飯135g 魚の竜田揚げ スパゲティサラダ 野菜スープ 果物(みかん缶)	<七夕御膳> 巻き寿司(2個) 2色そうめん 炒り鶏 べったら漬 果物(スイカ)	御飯135g 鱈の柚庵焼き 菜種和え きりこみ汁 果物(バナナ)	休み	
間食	りんごカステラ	作) 蒸しパン(レーズン)	吹雪まんじゅう	やわらかサブレ	七夕ゼリー	酒まんじゅう		
夕食	御飯135g 鶏ミンチの五目蒸し ピーナツ和え 赤だし(厚揚げ)	御飯135g 干草焼き 白菜のお浸し 清汁(海老ボール)	御飯135g 鯖の味噌煮 カニカマのなます 清汁(えのき)	御飯135g 鶏肉の照焼き ブロッコリーのかにあんかけ 清汁(花麩)	御飯135g 鮭のポテト焼き 卵サラダ ワカメスープ	御飯135g 中華風0-スト弁当 ほうれん草中華風 中華スープ		
		7月10日(月)	7月11日(火)	7月12日(水)	7月13日(木)	7月14日(金)	7月15日(土)	7月16日(日)
昼食	御飯135g タンドリーチキン風 おさつサラダ 豆乳スープ 果物(ゴールドenキウイ)	御飯135g 鯡の揚げおろし煮 ひよこなます 清汁(もずく) 果物(みかん缶)	御飯135g 鶏の甘酢あんかけ 中華サラダ 中華スープ フルーツヨーグルト	味噌すき丼 なすのみぞれかけ らっきょう漬 清汁(おつゆ麩) 果物(バナナ)	<誕生会> 赤飯 揚げ魚のタルタルかけ パンキンサラダ 野菜スープ 果物(ブルーベリー缶)	御飯135g 蒸し魚のくずあんかけ からし醤油和え 清汁(うずらの卵) 果物(みかん缶)	休み	
間食	ココアワッフル	黒糖饅頭	作) バナナケーキ	作) シルキーコッタ	ケーキ 	黒棒		
夕食	御飯135g 信州蒸し オクラとひじきのしそ和え 清汁(えのき)	麦ご飯・135g 揚げ豆腐 梅肉和え きりこみ汁	御飯135g 太刀魚の照焼き 錦糸和え 清汁(かまぼこ)	御飯135g 魚の南部焼き 炒り豆腐 赤だし(なめこ)	御飯135g 豚肉の卵とし 人参金平 きのこ汁	御飯135g カレー コロコロサラダ コンソメスープ		
		7月17日(月)	7月18日(火)	7月19日(水)	7月20日(木)	7月21日(金)	7月22日(土)	7月23日(日)
昼食	御飯135g 魚のきのこ味噌焼き サマ芋とリンゴの煮物 雷汁 果物(ブルーベリー缶)	おにぎり(ごま塩) 冷やし中華 うの花炒り べったら漬 フルーツヨーグルト	御飯135g 鶏の唐揚げ 白和え 清汁(えのき) 果物(スイカ)	御飯135g 鮭のムニエル 大豆サラダ ワカメスープ 果物(みかん缶)	麦ご飯・135g 煮込みハンバーグ風 エビサラダ 南瓜スープ 果物(黄桃缶)	御飯135g 魚の磯辺揚げ さつま芋の甘辛煮 清汁(かにかまぼこ) 果物(パイナップル)	休み	
間食	作) くずもち風	抹茶饅頭	クリームコンフェ	プリン	作) 蒸しパン(ゆず)	プチシュークリーム		
夕食	御飯135g 里芋饅頭 焼きなす 清汁(かまぼこ)	御飯135g 鶏肉のクリームかけ シーザーサラダ 野菜スープ	御飯135g 鯖のちゃんちゃん焼き 梅マヨ和え 清汁(おつゆ麩)	御飯135g 八宝菜 茄子の華風和え 春雨スープ	御飯135g 魚の菜種焼き なます 赤だし(厚揚げ)	御飯135g 肉豆腐 ところてん きりこみ汁		
		7月24日(月)	7月25日(火)	7月26日(水)	7月27日(木)	7月28日(金)	7月29日(土)	7月30日(日)
昼食	御飯135g 鶏のみそ漬け焼き 生姜醤油和え 清汁(花麩) 果物(みかん缶)	御飯135g 魚のさらさ蒸し 人参しりしり きのこ汁 果物(黄桃缶)	おにぎり(ゆかり) 醤油ラーメン 辛子味噌和え らっきょう漬 果物(ゴールドenキウイ)	御飯135g 魚の梅焼き 南瓜の小倉煮 きりこみ汁 フルーツヨーグルト	御飯135g 松島焼き ミニ茶碗蒸し 清汁(おつゆ麩) 果物(スイカ)	麦ご飯135g 五目豆煮 べったら漬 冷や汁 果物(バナナ)	休み	
間食	黒糖ケーキ	作) 水ようかん	パウムクーヘン	もみじ饅頭	カステラ	あんドーナツ		
夕食	御飯135g たらのおランダ焼き ポテトサラダ 野菜スープ	御飯135g 揚げ鶏のねぎソース キムチ和え 清汁(かまぼこ)	御飯135g 鯖の生姜煮 塩昆布和え 清汁(うずらの卵)	御飯135g 鶏唐揚げのおろしかけ ゴーヤのマヨ和え 清汁(えのき)	御飯135g 麻婆豆腐 涼拌三絲 かき玉汁	御飯135g チキンのマレンゴ風 フレンチサラダ 豆乳スープ		
		7月31日(月)						
昼食	御飯135g ひつまぶし風 菜果なます らっきょう漬 きりこみ汁 果物(ブルーベリー缶)							
間食	作) 杏仁豆腐							
夕食	御飯135g 鶏の竜田揚げ レモン和え 清汁(うずらの卵)							

