



7月予定献立表



	7月1日(月)	7月2日(火)	7月3日(水)	7月4日(木)	7月5日(金)	7月6日(土)	5月5日(日)
昼食	御飯135g 魚の竜田揚げ ピーナツ和え 清汁(エビボール) 果物(オレンジ)	御飯135g 鶏ミンチの五目蒸し オクラのごまよこし 清汁(花麩) 果物(洋梨缶)	麦ご飯135g 魚の酢豚風 もやしのナムル 中華スープ フルーツヨーグルト・もも	御飯135g 魚の味噌漬焼き 南瓜のつや煮 きりこみ汁 果物(みかん缶)	<七夕メニュー> 巻き寿司(2個) 七夕そうめん 炒り鶏 べったら漬 果物(スイカ)	御飯135g 揚げ鶏のレモン煮 人参金平 雷汁 果物(バナナ)	休 み
間食	吹雪まんじゅう	作) バナナケーキ	やわらかサブレ	黒糖ケーキ	作) シルキーコッタ(抹茶)	パウムクーヘン	
夕食	御飯135g 肉豆腐 ゆかり和え きのこ汁	御飯135g 魚のステーキ風 おさつサラダ 野菜スープ	御飯135g 鶏肉の照焼き 辛子味噌和え 清汁(えのき)	御飯135g カレー シーザーサラダ コンソメスープ	御飯135g 鱈の柚庵焼き みぞれ和え 赤だし(厚揚げ)	御飯135g 魚のさらさ蒸し ひじきの炒り煮 清汁(うずらの卵)	
	7月8日(月)	7月9日(火)	7月10日(水)	7月11日(木)	7月12日(金)	7月13日(土)	7月14日(日)
昼食	<誕生会> 赤飯135g 鶏唐揚げのおろしかけ 菜種和え きのこ汁 フルーツポンチ	御飯135g 鯖の生姜煮 ピーマンのじゃこ炒め 清汁(茶そば) 果物(ゴールデンキウイ)	御飯135g 豚肉のしそ焼き さつま芋の小倉煮 清汁(かまぼこ) 果物(みかん缶)	味噌すき丼 ひよとなます らっきょう漬 清汁(うずらの卵) 果物(パイナップル)	御飯135g 揚げ魚のねぎソースかけ ちくわとおくらの和え物 清汁(花麩) 果物(洋梨缶)	御飯135g チキンのマレンゴ風 フレンチサラダ ワカメスープ 果物(黄桃缶)	休 み
間食	ケーキ	あんドーナツ	作) 蒸しパン(ココア)	作) デザートムース(ピーチ)	酒饅頭	りんごカステラ	
夕食	御飯135g 擬製豆腐 塩昆布和え 清汁(えのき)	御飯135g 牛肉の炒め ブロッコリーのかにあんかけ きりこみ汁	御飯135g 鮭のムニエル 大豆サラダ 野菜スープ	麦ご飯135g 魚の磯辺揚げ ゴーヤのマヨ和え かき玉汁	御飯135g オイスター炒め 春雨の酢の物 中華スープ	御飯135g やまと焼き カニカマのなます 雷汁	
	7月15日(月)	7月16日(火)	7月17日(水)	7月18日(木)	7月19日(金)	7月20日(土)	7月21日(日)
昼食	おにぎり(ごま塩) 冷やし中華 うの花炒り べったら漬 果物(バナナ)	御飯135g たらのおランダ焼き キャベツサラダ 野菜スープ 果物(みかん缶)	御飯135g 鶏の竜田揚げ なます きのこ汁 果物(スイカ)	御飯135g 魚のレゴッリソースかけ スパゲティサラダ ワカメスープ 果物(黄桃缶)	御飯135g タンドリーチキン風 ポテトサラダ コンソメスープ フルーツヨーグルト・みかん	麦ご飯135g 五目豆煮 らっきょう漬 冷や汁 果物(パイナップル)	休 み
間食	クリームコンフェ	作) 杏仁豆腐	芋羊羹カステラ	作) 蒸しパン(野菜)	<ミニ夏祭り> メニューはお楽しみに♪	黒棒	
夕食	御飯135g 鱈の揚げおろし煮 梅肉和え 清汁(かまぼこ)	御飯135g 包まないシューマイ なすのみぞれかけ かに玉スープ	御飯135g 蒸し魚の野菜あんかけ 焼きなす 清汁(かにかまぼこ)	御飯135g 里芋饅頭 キムチ和え きりこみ汁	御飯135g 鯖の塩焼き えんどうと人参の甘煮 赤だし(厚揚げ)	御飯135g 鶏肉の甲州蒸し からし醤油和え 清汁(おつゆ麩)	
	7月22日(月)	7月23日(火)	7月24日(水)	7月25日(木)	7月26日(金)	7月27日(土)	7月28日(日)
昼食	御飯135g 魚のきのこ味噌焼き 錦糸和え きりこみ汁 果物(みかん缶)	麦ご飯135g チキン南蛮 ココロサラダ 野菜スープ 果物(ゴールデンキウイ)	<土用の丑の日> ひつまぶし風 菜果なます べったら漬 清汁(茶そば) フルーツポンチ	御飯135g 揚げ鶏のねぎソース 人参しりしり きのこ汁 果物(オレンジ)	御飯135g 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 南瓜スープ 果物(洋梨缶)	休 み
間食	作) 人参ケーキ	たいやき	作) くずもち風	スイスパウム	黒糖饅頭	プチクレープ(チョコ)	
夕食	御飯135g 牛肉の柳川風 レモン和え 清汁(かにかまぼこ)	御飯135g 蒸し魚のくずあんかけ 白和え 清汁(もずく)	御飯135g 麻婆豆腐 凉拌三絲 中華スープ	御飯135g 魚の菜種焼き 南瓜の小倉煮 清汁(おつゆ麩)	御飯135g 豚肉の卵とじ ブロッコリーの酢味噌かけ 雷汁	御飯135g 太刀魚のﾄﾞﾗﾝ照焼き しめじのおろし和え 赤だし(厚揚げ)	
	7月29日(月)	7月30日(火)	7月31日(水)				
昼食	御飯135g 魚のハーブパン粉焼き シーチキンサラダ 豆乳スープ 果物(フルーツ缶)	おにぎり(ゆかり) 肉うどん 炒り豆腐 らっきょう漬 果物(みかん缶)	御飯135g 鮭のポテト焼き さつまいものミルク煮 コンソメスープ 果物(バナナ)				
間食	作) 野菜ゼリー	巨峰カステラ	抹茶饅頭				
夕食	御飯135g 千草焼き 生姜醤油和え 清汁(かまぼこ)	御飯135g 鯖の味噌煮 オクラとひじきのしそ和え 清汁(花麩)	御飯135g 八宝菜 中華風酢の物 春雨スープ				