



7月予定献立表



		7月1日 (火)	7月2日 (水)	7月3日 (木)	7月4日 (金)	7月5日 (土)	7月6日 (日)	
昼食		御飯135g 松風蒸し ひよとなます きのこ汁 フルーツヨーグルト・みかん	御飯135g 魚の竜田揚げ レモン和え 清汁 (豆腐) 果物 (すいか)	御飯135g タンドリーチキン風 大根サラダ 野菜スープ 果物 (ブルーベリー缶)	三色丼135g ピーナツ和え らっきょう漬 清汁 (おつゆ麩) 果物 (黄桃缶)	御飯135g 鶏唐揚げのおろしかけ 人参しりしり きりこみ汁 果物 (ゴールデンキウイ)	休み	
間食		抹茶饅頭	作) コーヒーゼリー	りんごカステラ	吹雪まんじゅう	作) バナナケーキ		
夕食		御飯135g 魚のハーフパン粉焼き おさつサラダ 豆乳スープ	御飯135g 八宝菜 もやしのナムル 春雨スープ	麦ご飯135g 鯖の生姜煮 オクラとひじきのしそ和え 清汁 (かまぼこ)	御飯135g 魚のさらさ蒸し さつま芋の小倉煮 清汁 (かにかまぼこ)	御飯135g 鮭のきのこ味噌焼き サツマ芋とリンゴの甘煮 清汁 (花麩)		
		7月7日 (月)	7月8日 (火)	7月9日 (水)	7月10日 (木)	7月11日 (金)	7月12日 (土)	7月13日 (日)
昼食		<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 (メロン)	麦ご飯135g 魚の磯辺揚げ 菜種和え 清汁 (エビボール) 果物 (オレンジ)	御飯135g 鶏のみそ漬け焼き しめじのおろし和え 清汁 (かにかまぼこ) 果物 (ブルーベリー缶)	<誕生会メニュー> 赤飯135g 揚げ魚のねぎソースかけ ミニ茶碗蒸し 清汁 (おつゆ麩) フルーツヨーグルト・もも	御飯135g 鶏ミンチの五目蒸し ゆかり和え 雷汁 果物 (ゴールデンキウイ)	御飯135g 魚の南部焼き カニカマのなます 清汁 (もずく) 果物 (みかん缶)	休み
間食		和菓子 (願いの星)	作) いちごババロア	やわらかサブレ	ケーキ	たいやき	作) 蒸しパン (レーズン)	
夕食		御飯135g 魚の梅しそあんかけ 南瓜のつや煮 清汁 (豆腐)	御飯135g オイスター炒め キムチ和え かに玉スープ	御飯135g 蒸し魚の野菜あんかけ 梅肉和え 清汁 (うずらの卵)	御飯135g 肉じゃが もずく酢 赤だし (厚揚げ)	御飯135g 魚の菜種焼き うの花炒り 清汁 (かまぼこ)	御飯135g 豚肉の卵とし 生姜醤油和え きのこ汁	
		7月14日 (月)	7月15日 (火)	7月16日 (水)	7月17日 (木)	7月18日 (金)	7月19日 (土)	7月20日 (日)
昼食		御飯135g チキンのマレンゴ風 シーチキンサラダ 野菜スープ フルーツヨーグルト・みかん	御飯135g 魚のカレー揚げ 人参金平 清汁 (エビボール) 果物 (黄桃缶)	御飯135g 鶏肉の甲州蒸し さつま芋の甘辛煮 清汁 (かにかまぼこ) 果物 (ゴールデンキウイ)	御飯135g 蒸し魚のくずあんかけ ちくわとおくらの和え物 清汁 (花麩) 果物 (パイナップル)	御飯135g 揚げ鶏のレモン煮 ピーマンのおかか和え きのこ汁 果物 (ブルーベリー缶)	<土用の丑の日メニュー> ひつまぶし風135g 菜果なます らっきょう漬 清汁 (豆腐) 果物 (すいか)	休み
間食		ふわふわワッフル (抹茶)	巨峰カステラ	作) りんごケーキ	黒糖饅頭	パウムクーヘン	作) シルキーコッタ	
夕食		御飯135g 鯖の塩焼き こぎつね和え 赤だし (なす)	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 エビサラダ ワカメスープ	御飯135g 牛肉の柳川風 白和え きりこみ汁	麦ご飯135g 鰯の柚庵焼き ブロッコリーのかにあんかけ 清汁 (かまぼこ)	御飯135g 包まないシューマイ もやしとニラの炒め物 春雨スープ	
		7月21日 (月)	7月22日 (火)	7月23日 (水)	7月24日 (木)	7月25日 (金)	7月26日 (土)	7月27日 (日)
昼食		麦ご飯135g 鮭のポテト焼き 卵サラダ コンソメスープ 果物 (オレンジ)	御飯135g 鶏の竜田揚げ ピーマンのじゃこ炒め きりこみ汁 果物 (ゴールデンキウイ)	御飯135g やまと焼き 錦糸和え 清汁 (もずく) 果物 (パイン缶)	御飯135g チキン南蛮 コールスローサラダ 野菜スープ 果物 (洋梨缶)	おにぎり (ゆかり) かきあげうどん 炒り豆腐 べったら漬 果物 (メロン)	御飯135g 鯖の味噌煮 からし醤油和え 清汁 (かまぼこ) フルーツヨーグルト・もも	休み
間食		クリームコンフェ	スイスパウム	もみじ饅頭 (こしあん)	作) デザートムース (ピーチ)	プチクレープ (チョコ)	作) 蒸しパン (ココア)	
夕食		御飯135g 牛肉の炒め 梅マヨ和え 清汁 (うずらの卵)	御飯135g 蒸し魚のごまだれかけ ひじきの炒り煮 清汁 (花麩)	御飯135g 煮込みハンバーグ風 大豆サラダ 南瓜ポタージュ	御飯135g 鮭のちゃんちゃん焼き風 千切大根の煮付け 清汁 (かまぼこ)	御飯135g えび入り玉豆腐 春雨の酢の物 中華スープ	御飯135g 里芋饅頭 ブロッコリーの酢味噌かけ 雷汁	
		7月28日 (月)	7月29日 (火)	7月30日 (水)	7月31日 (木)			
昼食		御飯135g 魚の酢豚風 中華サラダ かき玉汁 果物 (黄桃缶)	御飯135g 揚げ鶏のねぎソース さつまいものミルク煮 清汁 (かにかまぼこ) 果物 (パイン缶)	麦ご飯135g 五目豆煮 らっきょう漬 冷や汁 フルーツヨーグルト・みかん	御飯135g スコップコロッケ コロコロサラダ 野菜スープ 果物 (ゴールデンキウイ)			
間食		作) さつまいもケーキ	あんドーナツ	作) 杏仁豆腐	黒糖ケーキ			
夕食		御飯135g 鶏肉の照焼き みぞれ和え 清汁 (おつゆ麩)	御飯135g 干草焼き 焼きなす 清汁 (エビボール)	御飯135g 魚のポテトソースかけ スパゲティサラダ 豆乳スープ	御飯135g 麻婆豆腐 ほうれん草中華風 春雨スープ			