



～心の里さかたに 7月献立表～



	1	2	3	4	5	6	7
	月	火	水	木	金	土	日【七夕】
朝食	ご飯 マカロニケチャップ煮 たいみそ 味噌汁	ご飯 じゃが芋のコンソメ煮 味噌汁 豆乳飲料	ご飯 ワインナーのカレーソテー 海苔佃煮 味噌汁	ご飯 千草卵焼 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 ツナサラダ 味噌汁 野菜ジュース	ご飯 薩摩揚げの煮物 たいみそ 味噌汁	ご飯 ナスのトマト煮 味噌汁 ヨーグルト
昼食	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き風 さつま芋のレモン煮 豚汁 抹茶プリン	ご飯 スペイン風オムレツ レタスサラダ コンソメスープ みかん缶	ご飯 鶏の唐揚げ 海藻サラダ 味噌汁 デザートムース	ご飯 豚肉と季節野菜のソテー 芋の煮っころがし 味噌汁 ぶどうゼリー	ご飯 ほうれん草ライス スパゲティナポリタン ブロッコリーサラダ コンソメスープ 黄桃缶	ご飯 豚肉味噌焼き ブロッコリー胡麻和え 味噌汁 桃ゼリー	ご飯 海老のソテー 冬瓜とおくらの煮物 にゅうめん 季節の果物
夕食	ご飯 すき焼き風煮 山芋海苔和え 味噌汁	ご飯 さばの塩焼き 千切大根の煮物 味噌汁	ご飯 かれいのマヨ玉焼き 里芋ごま味噌和え 味噌汁	ご飯 さわらの生姜醤油焼き ささみの梅肉和え 味噌汁	ご飯 赤魚の中華ソースがけ おくらのおかか和え 味噌汁	ご飯 太刀魚照焼き 南瓜そぼろあん 味噌汁	ご飯 チキンのカレー煮込み もやしの胡麻和え 味噌汁
	8	9	10	11	12	13	14
	月	火	水	木	金	土	日
朝食	ご飯 ハムサラダ 味噌汁 牛乳	ご飯 あんかけ豆腐 うめびしお 味噌汁	ご飯 ワインナーソテー 味噌汁 豆乳飲料	ご飯 ねぎ玉焼き 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 小松菜と平天の煮浸し 味噌汁 牛乳	ご飯 がんもの煮物 海苔佃煮 味噌汁	ご飯 バスタサラダ たいみそ 味噌汁
昼食	ご飯 鶏肉のオイスター炒め ナスの煮浸し 味噌汁 みかん缶	ご飯 豚カツ 山芋のゆかり和え 味噌汁 みかんゼリー	ご飯 鶏団子スープ じゃがベーコン もやしナムル デザートムース	ご飯 ゴーヤチャンプルー ほうれん草おかか和え 味噌汁 桃ゼリー	ご飯 パン クリームシチュー スクランブルエッグ トマトサラダ バナナヨーグルト	ご飯 麻婆豆腐 春雨の酢の物 卵スープ パン缶	ご飯 豚の生姜焼き 大根サラダ 味噌汁 プリン
夕食	ご飯 たらの煮付け キャベツのツナ和え 味噌汁	ご飯 あじの塩焼き 五目ひじき 味噌汁	ご飯 豚肉と里芋の味噌煮 きゅうりの酢の物 味噌汁	ご飯 かれいのハーブ焼き ポテトサラダ コンソメスープ	ご飯 豆腐ステーキ ズッキーニの洋風煮 味噌汁	ご飯 鶏の治部煮 小松菜おかか和え 味噌汁	ご飯 赤魚幽庵焼き 薩摩揚げと南瓜の煮物 味噌汁
	15	16	17	18	19	20	21
	月	火	水	木	金	土	日
朝食	ご飯 野菜炒り卵 味噌汁 野菜ジュース	ご飯 南瓜あんかけ 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 ワインナーコンソメ煮 味噌汁 牛乳	ご飯 温野菜サラダ うめびしお 味噌汁	ご飯 はんぺん柔らか煮 味噌汁 牛乳	ご飯 千草卵焼き 味噌汁 野菜ジュース	ご飯 ツナサラダ 海苔佃煮 味噌汁
昼食	ご飯 ミートローフ コールスローサラダ コンソメスープ りんごのコンポート	ご飯 焼肉風炒め ほうれん草ナムル わかめスープ ぶどうゼリー	鶏飯 お煮しめ 白いんげん豆煮 チョコバナロア	ご飯 ボークチャップ にんじんマリネ 味噌汁 みかん缶	ご飯 チキン南蛮 もずくの酢の物 味噌汁 パン缶	ご飯 カレーライス 野菜サラダ ミニフライ バナナヨーグルト	ご飯 豚肉の塩麴焼き 竹輪と卵のサラダ 味噌汁 みかんゼリー
夕食	ご飯 さばの煮付け 小松菜かまぼこ和え 味噌汁	ご飯 かに玉あんかけ マカロニサラダ 味噌汁	ご飯 太刀魚塩焼き 南瓜の胡麻よごし 味噌汁	ご飯 たらの西京焼き ささみの和え物 味噌汁	ご飯 かれいのわかめ蒸し チンゲン菜のツナ和え 味噌汁	ご飯 さわらの塩焼き ちくわのマヨ照り 味噌汁	ご飯 あじの甘酢あんかけ 里芋そぼろあん 味噌汁
	22	23	24	25	26	27	28
	月	火	水【誕生日会】	木	金	土	日
朝食	ご飯 がんもの煮物 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 ワインナーのカレーソテー 味噌汁 牛乳	ご飯 マカロニケチャップ煮 味噌汁 豆乳飲料	ご飯 厚焼卵 たいみそ 味噌汁	ご飯 豆腐あんかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 温野菜サラダ うめびしお 味噌汁	ご飯 トマトスクランブルエッグ 味噌汁 ヨーグルト
昼食	ご飯 麻婆なす パプリカのマリネ 春雨スープ 杏仁豆腐	ご飯 豚肉と春雨炒め くずし豆腐の香味和え 味噌汁 桃ゼリー	ご飯 うな蒲鉾丼 梅和え山芋 花がномみぞれ煮 すまし汁 土用餅風デザート	ご飯 鶏団子と冬瓜の煮物 もやしの海苔和え 味噌汁 黄桃缶	ご飯 海老と車麩の卵とじ れんこんサラダ 味噌汁 りんごのコンポート	ご飯 白身魚フライ チンゲン菜のごま和え 味噌汁 パン缶	ご飯 鶏の照焼き ピザポテト 味噌汁 デザートムース
夕食	ご飯 たらの生姜醤油焼き かぼちゃサラダ 味噌汁	ご飯 かれいの照り焼き 高野豆腐炊き合わせ 味噌汁	ご飯 さわら西京焼き ※こんにゃくのきんぴら 味噌汁	ご飯 赤魚の塩焼き おくらのツナ和え 味噌汁	ご飯 鶏じゃが きゅうりの和え物 味噌汁	ご飯 ホイコーロー トマトの酢の物 味噌汁	ご飯 八宝菜 シューマイ わかめスープ
	29	30	31	<p>【7月の行事食】</p> <p>*7/7 (日) 七夕 海老のソテー、冬瓜とおくらの煮物、にゅうめん、季節の果物</p> <p>*7/24 (水) お誕生日会・土用の丑の日 うな蒲鉾丼、梅和え山芋、花がんものみぞれ煮、すまし汁、土用餅風デザート</p>			
	月	火	水				
朝食	ご飯 はんぺん柔らか煮 味噌汁 野菜ジュース	ご飯 厚揚げの煮物 味噌汁 牛乳	ご飯 ワインナーソテー 海苔佃煮 味噌汁				
昼食	鮭ご飯 きつねうどん ゴーヤの胡麻和え ぶどうゼリー	ご飯 巻かないロールキャベツ ブロッコリーサラダ 味噌汁 果物	ご飯 肉豆腐 ひじきのサラダ 味噌汁 デザートムース				
夕食	ご飯 鶏と南瓜の煮物 小松菜おかか和え 味噌汁	ご飯 赤魚の煮付け 人参しりしり 味噌汁	ご飯 さばの味噌煮 ほうれん草のしらす和え 味噌汁				

※食材の仕入れ状況等によりメニューが変更となる場合があります。