

7月分 予定献立表

日	曜	主食	献立名
1	月	ごはん	揚げシュウマイ ニラと卵のソテー イカときゅうりの甘酢和え まぐろフレーク缶 みそ汁
2	火	ごはん	さわらの煮付け ほうれん草おかか和え 小芋そぼろ煮 みそ汁
3	水	めん	冷やしソーメン 鶏肉とこんにゃく炒煮
4	木	ごはん	牛肉とごぼう炒煮 ささみと大根のサラダ 粉ふき芋 みそ汁
5	金	ごはん	型抜き 鶏の唐揚げ タコウインナー ブロッコリー イタリアンスパゲティ 春雨サラダ 御飯 うさぎりんご みかん缶 ワカメスープ
6	土		(雨天 夏まつり中止の時) お べ ん と う
8	月	ごはん	じゃこ御飯 えびカツ チャーمانポテト チキンサラダ みそ汁
9	火	ごはん	鶏の照り焼き 小松菜ごま和え じゃが芋甘辛煮 みそ汁
10	水	めん	ミートスパゲティ コールスローサラダ 大根スープ
11	木	ごはん	なすびと豚肉炒煮 きゅうりしらす和え ひじき入り炒り卵 みそ汁
12	金	ごはん	竹輪の磯辺揚げ 白菜ごま和え 豚肉と大根煮物 みそ汁
13	土	パン	さつまいも汁 フルーツミックス
16	火	ごはん	ワカメ御飯 アジフライ ささみときゅうりのごま酢和え ビーフソテー みそ汁
17	水	めん	冷やし中華 厚揚げと大根煮物
18	木	ごはん	高野豆腐の卵とじ ほうれん草お浸し/(くりぐみ~)ピ れんこんきんぴら カツ和え 蒸しかまぼこ みそ汁
19	金	ごはん	揚げなすのあんかけ ウインナーケチャップ和え 南瓜含め煮 みそ汁
20	土	パン	チキンクリームシチュー フルーツミックス
22	月	ごはん	カニクリームコロッケ かぼちゃサラダ ポイルキャベツ のり佃煮 みそ汁
23	火	ごはん	豚肉の生姜焼き 小松菜おかか和え じゃが芋きんぴら こんにゃく炒煮 みそ汁
24	水		お べ ん と う
25	木	ごはん	カレーライス 野菜ごまドレッシング和え 福神漬 すまし汁
26	金	ごはん	チキンライス エビフライ じゃが芋索揚げ カレースパゲティ うさぎりんご ブロッコリー 人参サラダ パイン缶 オクラスープ
27	土	パン	豚汁 フルーツミックス
29	月	ごはん	鯖の竜田揚げ 千切大根酢物 ニラハムソテー みそ汁
30	火	ごはん	ミックスオムレツ じゃが芋と水菜のサラダ ほうれん草とベーコンのソテー みそ汁
31	水	めん	ちゃんぽん風ラーメン 里芋と厚揚げ煮物