

7月分 予定献立表

日	曜	主食	献立名
1	火	ごはん	スタミナ焼き 小松菜ごま和え じゃが芋甘辛煮 みそ汁
2	水	めん	冷やしそうめん／(～いちご)ひやむぎ 鶏肉とこんにゃく炒煮
3	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
4	金	ごはん	型抜き 鶏の唐揚げ 蒸しシュウマイ ブロッコリー イタリアンスパゲティ コーンサラダ りんご(くり～) みかん缶 オクラスープ
7	月	ごはん	えびカツ じゃが芋とアスパラのベーコン炒め れんこんサラダ こぶ佃煮 みそ汁
8	火	ごはん	豆腐チャンプルー きんぴらごぼう 白菜おかか和え みそ汁
9	水	めん	野菜とベーコンのスパゲティ 五目野菜煮 オニオンスープ
10	木	ごはん	鯖の煮付け 豚肉と大根煮物 竹輪ときゅうりのごま酢和え みそ汁
11	金	ごはん	チキン エビフライ じゃが芋素揚げ ブロッコリー カレースパゲティ 人参サラダ ライス りんご(くり～) パイン缶 ワカメスープ
12	土	パン	ビーフシチュー フルーツ
14	月	ごはん	揚げ餃子 イカときゅうりの甘酢和え ビーフンソテー まぐろフレーク缶 みそ汁
15	火	ごはん	鶏の照り焼き ジャーマンポテト ゆで卵とブロッコリーのサラダ みそ汁
16	水		お　　べ　　ん　　と　　う
17	木	ごはん	カレーライス 白菜ドレッシング和え 福神漬 すまし汁
18	金	ごはん	揚げなすのあんかけ 南瓜含め煮 ウインナーケチャップ和え みそ汁
19	土	パン	さつま汁 フルーツ
22	火	ごはん	ワカメ 白身魚フライ ポイルキャベツ じゃが芋と水菜のサラダ みそ汁
23	水	めん	冷やし中華 厚揚げと大根煮物
24	木	ごはん	ミックスオムレツ ツナサラダ ほうれん草とベーコンのソテー みそ汁
25	金	ごはん	ごぼうのかき揚げ あんかけ豆腐 みそ汁 小松菜お浸し／(くりぐみ～)ピーナッツ和え
26	土	パン	鶏団子入りクリームシチュー フルーツ
28	月	ごはん	鯖の竜田揚げ ニラハムソテー 千切大根酢物 みそ汁
29	火	ごはん	牛肉とごぼう炒煮 粉ふき芋 ささみと大根のサラダ みそ汁
30	水	めん	焼きそば 鶏肉と大根炒煮 豆腐スープ
31	木	ごはん	高野豆腐の卵とじ じゃが芋きんぴら 二色和え みそ汁