

7月分 予定献立表

日	曜	主食	献立名
1	水	めん	焼きそば 五目野菜煮 オニオンスープ
2	木	ごはん	豚肉生姜焼き じゃが芋甘辛煮 ほうれん草おかか和え みそ汁
3	金	ごはん	型抜き 鶏の唐揚げ じゃが芋素揚げ ブロッコリー イタリアンスパゲティ 人参サラダ 御飯 りんご(くり～) みかん缶 オクラスープ
6	月	ごはん	ミニ春巻 ビーフンソテー こぶ佃煮 イカときゅうりの甘酢和え みそ汁
7	火	ごはん	高野豆腐の卵とし きんぴらごぼう 二色和え みそ汁
8	水	めん	冷やしそうめん 鶏肉と大根炒煮
9	木	ごはん	牛肉とごぼうの炒煮 粉ふき芋 チキンサラダ みそ汁
10	金	ごはん	揚げなすのあんかけ 南瓜含め煮 ほうれん草のごま和え みそ汁
11	土	パン	さつま汁 パナナ
13	月	ごはん	鶏の照り焼き ひじきと豚肉炒煮 ささみときゅうりのごま酢和え みそ汁
14	火	ごはん	ハムとじゃこの玉子焼き 大根と鶏肉のそぼろ煮 小松菜おかか和え みそ汁
15	水		お べ ん と う
16	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
17	金	ごはん	チキン エビフライ 蒸しシュウマイ ブロッコリー ライス カレースパゲティ コーンサラダ りんご(くり～) パイン缶 ワカメスープ
18	土	パン	白菜とウインナーのクリームシチュー パナナ
21	火	ごはん	えびカツ ジャーマンポテト まぐろフレーク缶 野菜サラダ(くりぐみ～りんご入り) みそ汁
22	水	めん	冷やし中華 厚揚げと大根煮物
23	木	ごはん	鯖の味噌煮 じゃが芋きんぴら 千切大根酢物 みそ汁
24	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
25	土	パン	みそけんちん汁 パナナ
27	月	ごはん	アジフライ ニラハムソテー のり佃煮 竹輪ときゅうりのごま酢和え みそ汁
28	火	ごはん	なすびと豚肉炒煮 ほうれん草お浸し ひじき入り炒り卵 みそ汁
29	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
30	木	ごはん	うの花炒煮 豚肉と大根煮物 白菜ごま和え ウインナーケチャップ和え みそ汁
31	金	ごはん	チキンカツ じゃが芋とアスパラのベーコン炒め ゆで卵とブロッコリーのサラダ みそ汁