

献立表(6月28日～7月11日)

	6月28日(月)	6月29日(火)	6月30日(水)	7月1日(木)	7月2日(金)	7月3日(土)	7月4日(日)
朝食	ご飯 味噌汁 (小松菜、えのきだけ) 野菜のたらこ和え とろろ芋 柴漬け 牛乳	ご飯 味噌汁 (わかめ、豆腐) 変わり金平 温泉卵 味付きにんにく 牛乳	ご飯 味噌汁 (山東菜、えのきだけ) 油麩の煮物 納豆 柴漬け 牛乳	ご飯 味噌汁 (大根、油揚げ) キャベツの炒め煮 とろろ芋 筋子 牛乳	ご飯 味噌汁 (大根、、小松菜) 五目豆 温泉卵 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、小松菜) 味噌金平 納豆 たくあん 牛乳	ご飯 味噌汁 (わかめ、豆腐) 大根とあさりの炒め煮 とろろ芋 葉つきかぶ 牛乳
昼食	ご飯 うすくず汁 きすの南蛮漬け 茄子と挽肉の炒め物 即席漬け オレンジ キュウイフルーツ	ご飯 海老となめこのスープ ポテトコロッケ 春雨サラダ 柴漬け グレープフルーツ	梅とじゃこの混ぜご飯 味噌汁 (じゃがいも、わかめ) 鰯の照り焼き 炊き合わせ 茄子の田楽 オレンジ	じゃがいもご飯 そうめん汁 チキンのトマト煮 ずんだ和え 野沢菜じゃこ グレープフルーツ キュウイフルーツ	ご飯 味噌汁 (なめこ、じゃがいも、三つ葉) 白身魚辛みそ焼き 治部煮 牛乳豆腐 さくらんぼ	ご飯 中華風コーンスープ ゆで豚肉の辛子酢みそかけ ポテトサラダ 大根、白菜の即席漬け オレンジ	菓子パン コンソメスープ 白身魚のホワイトソース かぼちゃのサラダ グレープフルーツ キュウイフルーツ
夕食	ご飯 味噌汁 (大根、油揚げ) 鶏とゴボウのピリ辛煮 かぼちゃのミルク煮 もずく酢	ご飯 味噌汁 (キャベツ、油揚げ) ほっけ 大根と豚肉の薄味煮 白菜漬け	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 牛肉とゴボウの甘辛煮 きゅうり、わかめの酢の物 たくあん	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 赤魚の南部焼き 切り昆布の油炒め キャベツの即席漬け	ご飯 味噌汁 (わかめ、豆腐) 回鍋肉 さつまいものレモン煮 柴漬け	ご飯 味噌汁 (もやし、油揚げ) つぼ鯛の焼き物 キャベツの梅肉和え 煮豆	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、小松菜) 蒸し鶏 茄子炒め 柴漬け

	7月5日(月)	7月6日(火)	7月7日(水)	7月8日(木)	7月9日(金)	7月10日(土)	7月11日(日)
朝食	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 豆モヤシの煮物 温泉卵 昆布巻き 牛乳	ご飯 味噌汁 (キャベツ、えのきだけ) ひじきの五色煮 納豆 白菜漬け 牛乳	ご飯 味噌汁 (豆腐、小松菜) 切り昆布の煮しめ とろろ芋 紫蘇あんづ 牛乳	ご飯 味噌汁 (小松菜、えのきだけ) 織切り野菜のソテー 温泉卵 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 (キャベツ、えのきだけ) 炒り豆腐 ほうれん草のお浸し 子持ちめかぶ 牛乳	ご飯 味噌汁 (わかめ、豆腐) 大根のそぼろ煮 納豆 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 (わかめ、豆腐) きんぴらごぼう とろろ芋 しそ巻き 牛乳
昼食	ドライカレー 貝柱のスープ 野菜サラダ キュウイフルーツ オレンジ	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、わかめ) 魚のピリカラフル 夏野菜の炊き合わせ 胡瓜の土佐漬け キュウイフルーツ グレープフルーツ	三色ご飯 そうめん汁 里芋の南蛮煮 ゆき菜のお浸し オレンジ	ご飯 塩豚汁 鯖の味噌煮 長芋、かにかまの酢の物 小松菜の煮浸し キュウイフルーツ グレープフルーツ	ご飯 すまし汁 (わかめ、三つ葉) 豚肉の角煮 金銀豆腐 キャベツの甘酢漬け 果物盛り合わせ	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 白身魚のフライ スパゲティサラダ 茄子のもみ漬け すいか	サンドウィッチ 野菜スープ スコッチエッグ さつまいものサラダ フルーツヨーグルト和え
夕食	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、小松菜) 鮭の粕漬け焼き 茎わかめと豆の炒め物 柴漬け	ご飯 味噌汁 (大根、油揚げ) 牛肉のしぐれ煮 しめじ、ほうれん草のお浸し つぼ漬け	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、わかめ) 鰯の西京焼き 茄子と挽肉の炒め物 大根、白菜の即席漬け	ご飯 味噌汁 (わかめ、豆腐) 鶏のマヨネーズ焼き ところてんサラダ 白菜漬け	ご飯 味噌汁 (もやし、小松菜) 秋刀魚のみりん焼き ゴボウの切千煮 かつば漬け	ご飯 味噌汁 (大根、油揚げ) 牛肉じゃが お浸し たくあん	ご飯 味噌汁 (小松菜、えのきだけ) カレイの生姜煮 焼きビーフン たくあん