

7月16日(月)～7月29日(日)の献立表

	7月16日(月)	7月17日(火)	7月18日(水)	7月19日(木)	7月20日(金)	7月21日(土)	7月22日(日)
朝 食	ご飯 味噌汁 (キャベツ、油揚げ) 鶏ごぼうひじき煮 なめたけおろし和え 味付きにんにく 牛乳	ご飯 味噌汁 (キャベツ、エノキ) 切り干し大根煮 納豆 漬け物(柴漬け) 牛乳	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、小松菜) 切り昆布の煮しめ ふりかけ おろしのなめこかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) きんぴらゴボウ とろろ芋 煮豆 牛乳	ご飯 味噌汁 (キャベツ、油揚げ) ぜんまいの五目煮 お浸し(小松菜) 子持ちめかぶ 牛乳	ご飯 味噌汁 (豆腐、小松菜) 織切り野菜のソテー 温泉卵 紫蘇あんず 牛乳	ご飯 味噌汁 (キャベツ、エノキ) 豆モヤシの煮物 納豆 漬け物 ヤクルト
昼 食	ご飯 中華風スープ 八宝菜 中華風和え 漬け物(ザーサイ) 杏仁豆腐	ご飯 なめこ豚汁 甘塩鮭焼き 金銀豆腐 胡瓜とカブの即席漬け 果物(オレンジ) 果物(キュウイフルーツ)	ドライカレー わかめスープ トマトとチーズのサラダ 果物(グレープフルーツ)	焼きうどん かき卵汁 シーフードサラダ 果物(オレンジ)	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) メンチカツ マカロニサラダ 漬け物(たくあん) 果物(スイカ)	ご飯 塩豚汁 つぼ鯛のみりん焼き 揚げナスのゴマ和え 大根の友禅漬け 果物(グレープフルーツ) 果物(バナナ)	ツナのサンドイッチ チョココロネ 牛乳 グラタン サラダ(人参ソース) 果物(オレンジ)
夕 食	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) かじきの照り焼き 二色辛和え 漬け物(なす漬け)	ご飯 味噌汁 (大根、油揚げ) 肉じゃが 酢の物(青のり) 漬け物(たくあん)	ご飯 味噌汁 (キャベツ、エノキ) ムニエル(白身魚) もやしのカレー炒め 白菜漬け	ご飯 味噌汁 (玉葱、わかめ) 蒸し鶏 二色浸し 漬け物(かっぱ漬け)	ご飯 味噌汁 (ジャガイモ・わかめ) カレイの生姜煮 五目チャンプルー(スパム) とうもろこし	ご飯 味噌汁 (大根、油揚げ) 牛肉のしぐれ煮 三色酢の物 果物(オレンジ)	ご飯 味噌汁 (キャベツ、油揚げ) 照り焼き(ぶり) 春雨炒め 漬け物(かっぱ漬け)

	7月23日(月)	7月24日(火)	7月25日(水)	7月26日(木)	7月27日(金)	7月28日(土)	7月29日(日)
朝 食	ご飯 味噌汁 (卵、ニラ) 五目豆 お浸し 紫蘇昆布 牛乳	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、小松菜) キャベツ炒め煮 なめたけのおろし和え イカ塩辛 牛乳	ご飯 味噌汁 (ジャガ芋、油揚げ) 蓮根の金平 納豆 漬け物(かっぱ漬け) 牛乳	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 油麩の煮物 カボチャの甘煮 ふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 (わかめ、豆腐) 大豆の炒め物 とろろ芋 漬け物(しば漬け) 牛乳	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) なすとピーマンの味噌炒め 温泉卵 漬け物(しば漬け) 牛乳	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 大根のそぼろ煮 納豆 漬け物 ヤクルト
昼 食	ご飯 すまし汁 (卵豆腐、むき海老) 鯖の味噌煮 治部煮 きゅうりとカブの即席漬け 果物(オレンジ) 果物(キュウイフルーツ)	ご飯 味噌汁 親子煮 かぼちゃのミルク煮 長芋の梅酢和え 果物(スイカ)	助六寿司 かき卵汁 野菜のクルミ味噌和え おひたし(もろへいや) 果物(メロン)	ご飯 味噌汁 (小松菜、ワカメ) 鶏から揚げ梅紫蘇おろし ポテトサラダ おみ漬け 果物(グレープフルーツ) ※韓国風豚丼との選択食	ご飯 すまし汁 (卵豆腐、素麺) うなぎ蒲焼き 野菜の炊き合わせ 漬け物(奈良漬け) 果物(オレンジ)	ご飯 味噌汁 (ジャガイモ・わかめ) 鶏の梅かつお焼き サラダ(五色) 即席漬け(葉つきかぶ) 果物(グレープフルーツ)	卵のサンドイッチ ジャムパン 牛乳 スズキのマヨネーズ焼き サラダ(人参ソース) 果物(オレンジ) 果物(キュウイフルーツ)
夕 食	ご飯 味噌汁 (わかめ、豆腐) 鶏肉となすの卵とじ おろし添え 漬け物(たくあん)	ご飯 味噌汁 (キャベツ、油麩) 焼き魚(ほっけ) なすと挽肉の炒め物 漬け物(柴漬け)	ご飯 味噌汁 (雪菜、えのきだけ) 回鍋肉 酢の物(長芋、もずく) 漬け物(たくあん)	ご飯 味噌汁 (ジャガ芋、油揚げ) さわら西京焼き ナス炒り 白菜漬け	ご飯 味噌汁 (青菜、油揚げ) 豚肉の生姜焼き 酢の物(青のり) 漬け物(たくあん)	ご飯 味噌汁 (キャベツ、油揚げ) 赤魚の煮付け ほうれん草のバター炒め 漬け物(たくあん)	ご飯 味噌汁 (わかめ、エノキダケ) 肉じゃが 青菜のきな粉和え 漬け物