2013年7月1日(月)～14日(日)の献立表

	7月1日（月）	7月2日（火）	7月3日（水）	7月4日（木）	7月5日（金）	7月6日（土）	7月7日（日）
朝食	ご飯 味噌汁 （キャベツ、エノキ） 切り昆布の煮しめ おろし和え たらこ 牛乳	ご飯 味噌汁 （ジャガ芋、玉葱） ひじきの五色煮 温泉卵 紫蘇あんず 牛乳	ご飯 味噌汁 （なめこ、豆腐、三つ葉） きんぴらゴボウ 納豆 しそ巻き 牛乳	ご飯 味噌汁 （キャベツ、エノキ） 炒り豆腐 おひたし 紫蘇昆布 牛乳	ご飯 味噌汁 （なめこ、豆腐、三つ葉） 繊切り野菜のソテー とろろ芋 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 （ジャガ芋、油揚げ） 大根のそぼろ煮 温泉卵 煮豆 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 わかめスープ 豚肉の角煮 カブの柚味噌かけ ピクルス 果物（オレンジ）	ご飯 すまし汁 （舞茸、三つ葉） 鯖の味噌煮 炊き合わせ 青のりの酢のもの 果物(キュウイフルーツ) 果物（グレープフルーツ）	三色御飯 きのこ汁 ナス炒り オクラとろろ 果物（オレンジ）	ご飯 味噌汁 （わかめ、豆腐） 白身魚のフライ 大根の金平 即席漬け（葉つきかぶ） 果物（グレープフルーツ）	ご飯 味噌汁 （大根、油揚げ） チキン南蛮 酢の物（胡瓜、わかめ） カボチャの甘煮 果物(キュウイフルーツ) 果物（オレンジ）	ご飯 そうめん汁 秋刀魚のみりん焼き 三色酢の物 漬け物（ザーサイ） 芋きんとん	ツナのサンドイッチ ビーナッツコロネ わかめスープ スクランブルエッグ 春雨サラダ 果物（バナナ） 果物（オレンジ） 牛乳
夕食	ご飯 味噌汁 （豆腐、小松菜） 鱈のかす漬け焼き ところてん 漬け物	ご飯 味噌汁 （小松菜、えのきだけ） 鶏肉の生姜焼き コールスロー 漬け物	ご飯 味噌汁 （じゃがいも、小松菜） カレイの生姜煮 焼きビーフン 漬け物	ご飯 味噌汁 （小松菜、ワカメ） 鶏肉となすの卵とじ ゴーヤの炒め煮 漬け物	ご飯 味噌汁 （ジャガイモ・わかめ） 鰆西京焼き なすと挽肉の炒め物 漬け物	ご飯 味噌汁 （茄子、油麩） 牛肉のしぐれ煮 ほうれん草のお浸し 漬け物	ご飯 味噌汁 （ナス、油揚げ） 甘塩鮭焼き 蓮根の味噌金平 漬け物

	7月8日（月）	7月9日（火）	7月10日（水）	7月11日（木）	7月12日（金）	7月13日（土）	7月14日（日）
朝食	ご飯 味噌汁 （キャベツ、人参） 油麩の煮物 温泉卵 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 （ナス、油揚げ） キャベツ炒め煮 納豆 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 （じゃがいも、小松菜） なすと挽肉の炒め物 温泉卵 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 （なめこ、豆腐、三つ葉） 大豆の炒め物 とろろ芋 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 （茄子、油麩） 五目豆 小松菜のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 （卵、玉葱） 薩摩芋と油揚げの煮物 小松菜のお浸し 紫蘇昆布 牛乳	ご飯 味噌汁 （大根、油揚げ） 白菜のツナ煮 納豆 漬け物 ヤクルト
昼食	ご飯 味噌汁 （なめこ、豆腐、三つ葉） 魚のピリカラフル 人参と豆もやしのナムル 野沢菜漬け 杏仁豆腐	ご飯 味噌汁 （豆腐、小松菜） 和風ハンバーグ マカロニサラダ 漬け物（たくあん） 果物（グレープフルーツ） 果物(キュウイフルーツ)	ご飯 塩豚汁 ツボ鯛のみりん焼き 炊き合わせ お浸し 果物（オレンジ）	ご飯 わかめスープ 酢豚 冷や奴 漬け物（梅ザーサイ） 果物（グレープフルーツ）	ひじきごはん 味噌汁 （じゃがいも、小松菜） 鮭の南蛮漬け 枝豆豆腐 即席漬け 果物（スイカ）	おにぎり 味噌汁 （ジャガ芋、油揚げ） 鶏肉の味噌和え マカロニサラダ 果物（オレンジ） 果物（バナナ）	卵のサンドイッチ クリームパン わかめスープ はんぺんのチーズサンドフライ 五色サラダ 果物（グレープフルーツ） 牛乳
夕食	ご飯 味噌汁 （ジャガイモ・わかめ） 豚のしゃぶしゃぶ風 ピーナツ和え 漬け物	ご飯 味噌汁 （わかめ、エノキダケ） かつおのしぐれ煮 炒めなます 漬け物	ご飯 味噌汁 （キャベツ、油揚げ） 牛肉とゴボウの甘辛煮 酢の物（胡瓜、わかめ） 漬け物	ご飯 味噌汁 （キャベツ、えのき） 赤魚の煮付け 春雨炒め 漬け物	ご飯 味噌汁 （わかめ、エノキダケ） 鶏の醤油煮 豆腐の生姜サラダ 漬け物	ご飯 味噌汁 （なめこ、豆腐、三つ葉） ほっけ焼き ニラともやしの炒め物 漬け物	ご飯 味噌汁 （ジャガイモ・わかめ） 豚肉のくわ焼き 二色辛和え 漬け物