

7月15日(月)~28日(日)の献立表

	7月15日(月)	7月16日(火)	7月17日(水)	7月18日(木)	7月19日(金)	7月20日(土)	7月21日(日)
朝 食	ご飯 味噌汁 (小松菜、えのきだけ) 切り昆布の煮しめ 温泉卵 漬け物 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 牛乳	ご飯 味噌汁 (キャベツ、エノキ) 鶏ごぼうひじき煮 おろしのなめこかけ 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 織切り野菜のソテー とろろ芋 煮豆 牛乳	ご飯 味噌汁 (卵、玉葱) ぜんまいの五目煮 お浸し 子持ちめかぶ 牛乳	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、小松菜) きんぴらゴボウ 温泉卵 紫蘇あんず 牛乳	ご飯 味噌汁 (わかめ、エノキダケ) 豆モヤシの煮物 納豆 漬け物 ヤクルト
昼 食	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) メンチカツ カボチャの甘煮 漬け物(たくあん) 果物(スイカ)	焼きうどん かき卵汁 アスパラのサラダ 大根と人参の金平 果物(オレンジ)	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 塩豚汁 甘塩鮭焼き 金銀豆腐 胡瓜とカワの即席漬け 果物(オレンジ)	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、小松菜) スコッチエッグ 野菜サラダ 厚揚げのおろしポン酢 果物(グレープフルーツ)	ご飯 なめこ豚汁 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(バナナ) 果物(オレンジ)	ツナのサンドイッチ チョココロネ ベーコンコンソメスープ グラタン サラダ 果物(オレンジ) 牛乳
夕 食	ご飯 味噌汁 (ジャガ芋、油揚げ) カレイの生姜煮 お浸し とろもろこし	ご飯 味噌汁 (大根、油揚げ) 蒸し鶏 二色浸し 漬け物	ご飯 味噌汁 (ジャガイモ・わかめ) 白身魚のムニエル もやし炒め 漬け物	ご飯 味噌汁 (小松菜、えのきだけ) 肉じゃが 青のりの酢のもの 漬け物	ご飯 味噌汁 (わかめ、エノキダケ) かじきの照り焼き 五目チャンフルー 漬け物	ご飯 味噌汁 (キャベツ、油揚げ) 牛肉のしぐれ煮 三色酢の物 漬け物	ご飯 味噌汁 (キャベツ、油揚げ) 7月の照り焼き 春雨炒め 漬け物

	7月22日(月)	7月23日(火)	7月24日(水)	7月25日(木)	7月26日(金)	7月27日(土)	7月28日(日)
朝 食	ご飯 味噌汁 (キャベツ、えのき) 五目豆 お浸し 紫蘇昆布 牛乳	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) キャベツ炒め煮 温泉卵 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 (小松菜、ワカメ) 油麩の煮物 ナメコおろし和え ふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 (小松菜、えのきだけ) 金平ごぼう 納豆 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 (白菜、油揚げ) 大豆の炒め物 とろろ芋 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 (小松菜、えのきだけ) 切り昆布の煮しめ 温泉卵 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、小松菜) 納豆 ナス炒り 漬け物 ヤクルト
昼 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 奈良漬け 果物(オレンジ) 果物(キュウイフルーツ)	ピビンバ丼 きのこスープ さつまいものレモン煮 冷や奴 スイカ	ご飯 すまし汁 (卵豆腐、むき海老) 鯖の味噌煮 治部煮 胡瓜とカワの即席漬け 果物(オレンジ)	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 豚肉の西京焼きか、 鶏の梅風味から揚げ ポテトサラダ おみ漬け 果物(グレープフルーツ)	助六寿司 かき卵汁 小松菜のお浸し 豆腐の田楽 果物(メロン)	カレーライス わかめスープ ミルクゼリー	卵のサンドイッチ ジャムパン ベーコンコンソメスープ スキのマヨネーズ焼き サラダ 果物(オレンジ) 牛乳
夕 食	ご飯 味噌汁 (卵、ニラ) 回鍋肉 長芋の酢のもの 漬け物	ご飯 味噌汁 (キャベツ、油麩) ほっけ焼き なすと挽肉の炒め物 漬け物	ご飯 味噌汁 (キャベツ、油揚げ) 豚肉の生姜焼き 青のりの酢のもの 漬け物	ご飯 味噌汁 (ジャガ芋、油揚げ) 赤魚の煮付け ほうれん草のバター炒め 漬け物	ご飯 味噌汁 (ジャガイモ・わかめ) 鶏肉となすの卵とし おろし添え 漬け物	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) さわら西京焼き 大根のどぼろ煮 漬け物	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