

7月13日(月)~7月26日(日)の献立表

	7月13日(月)	7月14日(火)	7月15日(水)	7月16日(木)	7月17日(金)	7月18日(土)	7月19日(日)
朝 食	ご飯 味噌汁 (小松菜、えのき) 切り昆布の煮しめ 温泉卵 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 (わかめ、エノキ) 切り干し大根煮 納豆 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 (豆腐、小松菜) ひじき煮 とろろ芋 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 温泉卵 昆布巻き 牛乳	ご飯 味噌汁 (ジャガ芋、玉葱) ぜんまいの五目煮 納豆 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 (キャベツ、油揚げ) きんぴらゴボウ とろろ芋 紫蘇あんず 牛乳	ご飯 味噌汁 (わかめ、エノキ) 豆モヤシの煮物 温泉卵 漬け物 ヤクルト
昼 食	焼きうどん わかめスープ サラダ 果物(オレンジ) 果物(キウイフルーツ)	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) かじき鮓の甘露煮 二色浸し ピクルス 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) 果物(グレープフルーツ)	ご飯 塩豚汁 焼き魚(甘塩鮭) 金銀豆腐 胡瓜とカブの即席漬け物 果物(スイカ)	ご飯 コンソメスープ(ベーコン ミートローフ 野菜サラダ マッシュドポテト 果物(グレープフルーツ) 果物(サクランボ)	ご飯 味噌汁 (わかめ、豆腐) 照り焼き(ぶい) 五目チャンプルー かぶのアチャラ漬け物 果物(オレンジ)	サンドイッチ(ツナ) 菓子パン(チョココロンネ) ミネストローネスープ 目玉焼き マカロニサラダ 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 酢の物(胡瓜、わかめ) とうもろこし	ご飯 味噌汁 (大根、油揚げ) 蒸し鶏 カボチャの甘煮 漬け物	ご飯 味噌汁 (ジャガイモ・わかめ) かつおのしぐれ煮 とうがんの油炒め 漬け物	ご飯 味噌汁 (小松菜、えのき) 肉じゃが 酢の物(青のり) 漬け物	ご飯 味噌汁 (わかめ、エノキ) 鰹の粕漬け焼き お浸し(青菜、えのき茸) 漬け物	ご飯 味噌汁 (茄子、油麩) 牛肉の牡蠣油炒め オクラの和え物(三つ葉・ 漬け物	ご飯 味噌汁 (ジャガ芋、油揚げ) 焼き魚(ほっけ) ビーフン炒め 漬け物

	7月20日(月)	7月21日(火)	7月22日(水)	7月23日(木)	7月24日(金)	7月25日(土)	7月26日(日)
朝 食	ご飯 味噌汁 (小松菜、えのき) ひじき煮 納豆 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 切り干し大根の煮物 とろろ芋 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 (青菜、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) 蓮根の金平 納豆 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 (白菜、えのき) 大豆の炒め物 温泉卵 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 (小松菜、油麩) ひじき炒り煮 とろろ芋 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) さわら西京焼き 野菜の炊き合わせ 漬け物(たくあん) 果物(グレープフルーツ)	ピビンバ丼 わかめスープ さつまいものレモン煮 冷や奴 果物(オレンジ) 果物(キウイフルーツ)	ご飯 すまし汁 (卵豆腐、むき海老) 鯖の味噌煮 治部煮 即席漬け(キュウリ、カブ) 果物(オレンジ)	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 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)	ご飯 味噌汁 (なす・みょうが) うなぎ蒲焼き 野菜の煮しめ お浸し 果物(メロン)	冷やし素麺	サンドイッチ(卵) 菓子パン(ジャムパン) コンソメスープ(ベーコン ススキのマヨネーズ焼き サラダ(人参ソース) 果物(オレンジ) 牛乳
夕 食	ご飯 味噌汁 (卵、玉葱) 回鍋肉 もずく酢 漬け物	ご飯 味噌汁 (キャベツ、油揚げ) 秋刀魚の塩焼き なすと挽肉の炒め物 漬け物	ご飯 味噌汁 (大根、油揚げ) 豚肉の生姜焼き 酢の物(青のり) 漬け物	ご飯 味噌汁 (ジャガ芋、油揚げ) 煮魚(赤魚) モヤシの野菜炒め 漬け物	ご飯 味噌汁 (キャベツ、ワカメ) 鶏の醤油煮 サラダ(ところん) 漬け物	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 焼き魚(甘塩鮭) 春雨炒め 漬け物	ご飯 味噌汁 (わかめ、豆腐) すき煮風 青菜のゴマ和え 漬け物