

週間予定献立表（7月）

	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)
朝	ご飯 味噌汁 切り干し大根の煮しめ とろろ芋 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 切り昆布の煮しめ おろし和え 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 油麩の煮物 温泉卵 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 金平大根 納豆 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 大豆の炒め物 とろろ芋 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 ひじき煮 温泉卵 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 ナス炒り 納豆 梅干し又はふりかけ 牛乳
昼	ご飯 味噌汁 鱸のムニエル 蒸し野菜 香の物 果物	ご飯 味噌汁 じゃが芋のコロッケ 春雨サラダ 香の物 果物	ご飯 味噌汁 かじきのおろしポン酢和え 薩摩芋のサラダ めかぶのポン酢醤油 果物	ご飯 ワカメスープ チンジャオロースウ 三色ナムル 香の物 果物	ご飯 味噌汁 キスの南蛮漬け 炊き合わせ 香の物 果物	焼きそば ワカメスープ コールスロー 果物	菓子パン トマトのかき玉スープ ムニエル野菜ソース ツナボテトサラダ 果物
夕	ご飯 味噌汁 回鍋肉 もずく酢 香の物	ご飯 味噌汁 カレイの煮つけ 茄子と挽肉の炒め物 香の物	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き すんだ和え 香の物	ご飯 味噌汁 鯖の味噌焼き もやし炒め 香の物	ご飯 味噌汁 牛肉じゃが 青菜納豆 香の物	ご飯 味噌汁 魚のしぐれ煮 焼きピーフン 香の物	ご飯 味噌汁 鶏の醤油煮 なすの田楽 香の物

週間予定献立表(7月)

	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)
朝	ご飯 味噌汁 野菜ソテー 温泉卵 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 卵の花炒り とろろ芋 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 煮浸し 納豆 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 じゃがいものそぼろ煮 おろし和え 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 切り昆布の煮しめ とろろ芋 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 切り干し大根に煮しめ 温泉卵 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 豆もやしの煮物 納豆 梅干し又はふりかけ 牛乳
昼	ビビンバ丼 ワカメスープ 薩摩芋レモン煮 冷奴 果物	ご飯 なめこ豚汁 鰯の粕漬け焼き 治部煮 香の物 果物	ご飯 味噌汁 鶏の唐揚げネギソース マカロニサラダ 香の物 果物	大葉ご飯 味噌汁 鯛の味醂焼き 炊き合わせ 即席漬け 果物	カツカレーライス ワカメスープ レタスサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 そうめん汁 鰻蒲焼 炊き合わせ 香の物 果物	菓子パン ホタージュ スクランブルエッグ 五色サラダ 果物
夕	ご飯 味噌汁 焼き魚(ほっけ) 冬瓜の油炒め 香の物	ご飯 味噌汁 蒸し鶏 豚肉のクリーム煮 香の物	ご飯 味噌汁 煮魚(赤魚) 春雨炒め 香の物	ご飯 味噌汁 豚しゃぶ風 お浸し 香の物	ご飯 味噌汁 秋刀魚の松前煮 ナス炒り 香の物	ご飯 味噌汁 牛肉と玉葱の甘辛炒め 冷奴 香の物	ご飯 味噌汁 焼き魚(シルバー) 煮しめ 香の物