

献立予定表(7月度)

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
						7月1日	7月2日
朝						ご飯	食パン
						味噌汁、牛乳	ワカメ卵スープ
						納豆	牛乳
昼						鯔の塩焼き	チキンナゲット
						高菜ちりめん炒飯	あんかけ皿うどん
						一口豚カツ	野菜餃子
夕						もやしとハムのサラダ	わかめご飯
						スープ	
						鯔のバターしょうゆ焼き	和風チキンカツ
夜食						大根の当座煮	ポテトサラダ
						白菜の煮浸し	小松菜のお浸し
夜食	冷ぶっかけうどん	ソースかつ井	冷ぶっかけうどん	唐揚げ井	かつ井	カレーライス	ハンバーガー
	7月3日	7月4日	7月5日	7月6日	7月7日	7月8日	7月9日
朝	お茶漬け	クリームツイストパン	ご飯	ミルククロワッサン	ご飯	ご飯	ホットドック
	牛乳	コーンスープ	味噌汁、牛乳	白菜のスープ	味噌汁、牛乳	味噌汁、牛乳	ワカメ卵スープ
	野菜炒め	牛乳	金時豆	牛乳	しそひじき、ふりかけ	納豆	牛乳
昼		ポテトサラダ、ミニハンバーグ	肉じゃがコロッケ	マカロニツナサラダ	だし巻き玉子、鶏照り焼き	スペイン風オムレツ	
	ビビンバ井	豚バラ混ぜご飯	おろし焼肉	チーズカレー	鯔のムニエル	他人井	ぶっかけうどん
	鶏の立田揚げ	シーチキンサラダ	胡瓜の中華和え	野菜サラダ	ミニペペロンチーノ	野菜サラダ	混ぜご飯
夕		メンチカツ	みかんゼリー	牛乳	ブロッコリーサラダ	フライドポテト	天ぷら
		澄まし汁		ベアクリームワッフル			
	豚のカーリージャンソテー	鯔の南蛮漬け	ささみの大葉天ぷら	牛肉和風炒め	豚しゃぶサラダ	チキン明太マヨ焼き	鯔の味噌煮
夜食	春雨サラダ	じゃが芋のから揚げ	長芋と豆腐のサラダ	パンプキンサラダ	ホワイトソースポテト包み揚げ	キャベツとベーコンのソテー	えびボール茶巾
	味噌汁	ほうれん草の炒め物	りんご	もやしの中華和え	けんちん汁	海藻サラダ	白菜の和え物
	バナナ						雪見だいふく
夜食	冷ぶっかけうどん	親子井	冷ぶっかけうどん	唐揚げ井	かつ井	カレーライス	ハンバーガー
	7月10日	7月11日	7月12日	7月13日	7月14日	7月15日	7月16日
朝	ご飯	焼きそばパン	ご飯	チョココロボネ	ご飯	ご飯	食パン
	味噌汁、牛乳	コーンスープ	味噌汁、牛乳	白菜のスープ	味噌汁、牛乳	味噌汁、牛乳	ワカメ卵スープ
	ふりかけ、味付けのり	牛乳	のり佃煮、味付けのり	牛乳	五目野菜煮豆	納豆、ふりかけ	牛乳
昼	肉団子甘酢	ポテトサラダ	キャベツとつくねの煮物	マカロニハムサラダ	じゃがいもの煮物	鯔の塩焼き	チキンナゲット
	親子井	ミートスパゲティ	アジフライおろしポン酢	ビーフカレー	麻婆茄子	そばめし	五目醤油ラーメン
	ほうれん草のお浸し	コーンサラダ	かにカマサラダ	シーザーサラダ	サラダ	豚串トンカツ	えびちりコロッケ
夕	味噌汁	コーヒゼリー	ひじき煮	牛乳	焼き餃子	味噌汁	杏仁フルーツ
	チーズババロアシュー		味噌汁	オレンジ		ココアワッフル	
	豚肉の味噌炒め	チーズハンバーグ	チキンソテーのニラだれ	豚キムチ	肉豆腐	白身魚のチーズフリッター	棒棒鶏サラダ
夜食	こんにゃく金平	白菜のクリーム煮	小松菜のお浸し	揚げ餃子	ししゃものから揚げ	ゆで豚のサラダ	とろろご飯
	おでん風煮	ベアシュークリーム		スパゲティサラダ	キャベツとちりめんの和え物		おでん風煮
夜食	冷ぶっかけうどん	ソースかつ井	冷ぶっかけうどん	唐揚げ井	かつ井	カレーライス	ハンバーガー
	7月17日	7月18日	7月19日	7月20日	7月21日	7月22日	7月23日
朝	お茶漬け	つぶあんパン	ご飯	メロンパン	ご飯	ご飯	ホットケーキ
	牛乳	コーンスープ	味噌汁、牛乳	白菜のスープ	味噌汁、牛乳	味噌汁、牛乳	ワカメ卵スープ
	野菜炒め	牛乳	のり佃煮、味付けのり	牛乳	五目野菜煮豆	納豆、ふりかけ	牛乳
昼		ポテトサラダ、ミニハンバーグ	ウインナー、梅干し	マカロニツナサラダ	出し巻き卵、鶏照り焼き	ほうれん草のお浸し	じゃーマンポテト
	天井	根菜の混ぜご飯	牛肉のオイスター炒め	カツカレー	鯔の塩焼き	ロコモコ井	肉うどん
	小松菜のお浸し	カニ爪フライ	ひじき煮	コールスローサラダ	ベーコン玉子	ハムサラダ	竹輪のいそべ揚げ
夕	すまし汁	切干大根煮	玉子ドーナツ	牛乳	中華ポテト	ミニエクレア	りんごゼリー
		味噌汁			味噌汁		ワカメご飯
	鯔の竜田揚げレモンソース	ポークチャップ煮	鶏唐揚げネギソース	鯉の生姜煮	ビーフシチュー	ささみフライ	鯔の野菜マリネ
夜食	金平ごぼう	ツナ大根	肉じゃが	ポテトのガーリック炒め	イタリアンサラダ	大根金平	キャベツのソテー
	もやしとハムのソテー	黄桃	春雨中華サラダ	けんちん汁		ほうれん草のお浸し	クリームコンフェ
	味噌汁						
夜食	冷ぶっかけうどん	親子井	冷ぶっかけうどん	唐揚げ井	かつ井	カレーライス	ハンバーガー
	7月24日	7月25日	7月26日	7月27日	7月28日	7月29日	7月30日
朝	ご飯	メープルクリームパン	ご飯	レーズンバターリッチ	ご飯	ご飯	食パン
	味噌汁、牛乳	コーンスープ	味噌汁、牛乳	白菜のスープ	味噌汁、牛乳	味噌汁、牛乳	ワカメ卵スープ
	ふりかけ、味付けのり	牛乳	のり佃煮、味付けのり	牛乳	五目野菜煮豆	納豆、ふりかけ	牛乳
昼	煮玉子、梅干し	ポテトサラダ	肉団子甘酢	マカロニハムサラダ	じゃがいもの煮物	焼きししゃも	チキンナゲット
	かつとじ井	きのこパスタ	たらの揚げおろし煮	きのこカレー	おろしハンバーグ	焼肉炒飯	ワンタン塩ラーメン
	切干大根の煮物	海藻サラダ	ゆで豚のサラダ	野菜サラダ	スパゲティソテー	シーザーサラダ	春巻き
夕	味噌汁	バナナ	おでん風煮	牛乳	蓮根金平		白菜のお浸し
				豆乳プリン	赤だし汁		
	タンダリーチキン	ブルコギ風牛肉炒め	チキンテリマヨソース	麻婆豆腐	鯔とレタスの散らし寿司	肉じゃが	酢豚
夜食	豆腐のサラダ	大根とハムのマリネ	ひじきと豆腐のサラダ	野菜サラダ	がんもの煮物	白身魚フライ	春雨サラダ
	味噌汁	里芋とれんこんの煮物	パイン	春雨スープ	そうめんすまし	オレンジ	エビ焼売
夜食	冷ぶっかけうどん	ソースかつ井	冷ぶっかけうどん	唐揚げ井	かつ井	カレーライス	ハンバーガー