



7月 献立表



	朝	昼	夕
1日(火)	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 若草蒸し あさり生姜煮 お浸し みそ汁 漬物 	<ul style="list-style-type: none"> 彩り野菜ご飯 鮭の包み焼 湯葉と昆布の和え物 ぶどう 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏のハーブ焼 煮付け みそ汁 
2日(水)	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 ミートボール ぶり塩焼 わさび和え みそ汁 漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 みそ田楽 野菜炒め バナナ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 ほきスープ 酢の物 ワンタン汁
3日(木)	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 めばる雑穀煮 冷奴 切干煮付 みそ汁 漬物 	<ul style="list-style-type: none"> カレーライス サラダ ババロア 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 さわらごま醤油焼 くるみ和え みそ汁
4日(金)	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 チーズオムレツ 黒豆がんも 金平ごぼう みそ汁 漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 カレイ唐揚げ野菜あん 松前和え コンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 生姜焼き おかか煮 みそ汁
5日(土)	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 ほっけ塩焼 卵の花 磯部和え みそ汁 漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 肉詰めピーマン きのこ煮 キウイ、パイナップル 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 さんまみぞれ煮 ナムル かき玉汁
6日(日)	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 若鶏の味噌焼 七彩ひろうす ソテー みそ汁 漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鱈マヨネーズ焼 煮付け アメリカンチェリー 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 信田煮 辛子和え みそ汁
7日(月)	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鮭塩焼 納豆 なす炒り みそ汁 漬物 	<ul style="list-style-type: none"> 七夕そうめん 煮浸し ゼリー 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 ぶり照焼 サラダ みそ汁 
8日(火)	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 玉子ロール チキンボール ピーナッツ和え みそ汁 漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鯖の味噌煮 五色なます メロン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豆腐ステーキ 煮付け 清汁
9日(水)	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 いわし梅煮 五目しんじょ 生姜和え みそ汁 漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 タンドリーチキン 煮付け スイカ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 赤魚みりん焼 ソテー みそ汁 
10日(木)	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 ひらす塩焼 オムレツ 煮浸し みそ汁 漬物 	<ul style="list-style-type: none"> パン エビフライ サラダ スープ プリン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豚肉の塩麴焼 ごま和え みそ汁

11日(金)	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・焼売 ・きゅうりもみ ・寄せ湯葉けんちん ・みそ汁 ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・帆立ご飯 ・なすの文月焼 ・五色和え ・ヨーグルトかけ ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・ハーブムニエル ・煮付け ・中華スープ
12日(土)	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・さわら照焼 ・きのこ卵焼 ・ソテー ・みそ汁 ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・千草焼 ・田舎煮 ・コンポート ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・ほっけ塩焼 ・中華和え ・みそ汁 
13日(日)	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・蓮根と挽肉の照焼 ・えびサンド ・お浸し ・みそ汁 ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・あじ南蛮 ・コンソメ煮 ・メロン ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・巣ごもり卵 ・マカロニサラダ ・みそ汁
14日(月)	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・八幡巻 ・さばみりん焼・切昆布煮 ・みそ汁 ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・八宝菜 ・かに豆腐 ・ぶどう ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鮭ねぎ塩焼 ・ゆかり和え ・さつま汁
15日(火)	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・だし巻卵  ・ツナ生姜煮 ・お浸し ・みそ汁 ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・枝豆ご飯  ・和風ハンバーグ ・煮付け ・杏仁豆腐 ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・カレー付焼 ・なす炒り ・みそ汁 
16日(水)	<ul style="list-style-type: none"> ・麦飯  ・トロロ ・若鶏のごま照焼 ・煮付け ・みそ汁 ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・かつおフライ ・カレーサラダ ・キウイ、甘夏 ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・ぎせい豆腐 ・磯部和え ・みそ汁
17日(木)	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・たら塩焼 ・三色豆 ・酢醤油和え ・みそ汁 ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・親子煮 ・ソテー ・すいか ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・ぶり西京焼 ・煮付け ・清汁
18日(金)	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・ミートボール ・お浸し ・やわらかしんじょう ・みそ汁 ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・冷やし中華 ・煮付け ・ゼリー ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・さわら塩焼 ・ソテー ・みそ汁
19日(土)	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・めばる味噌焼 ・温泉卵 ・ひじき煮付 ・みそ汁 ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・うなぎ蒲焼  ・冷鉢 ・オレンジ ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・しゅうまい野菜あん ・生姜和え  ・みそ汁
20日(日)	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・信田煮 ・蓮根金平 ・いかたっぴり小判 ・みそ汁 ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・チキン南蛮 ・旨煮 ・ぶどう ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・ほきスープ ・ナムル ・そーめん汁
21日(月)	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯  ・若鶏のカレー焼 ・七彩ひろうす ・お浸し ・みそ汁 ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・散らし寿司  ・炒め煮 ・せんべい汁 ・コンポート ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯  ・麻婆豆腐 ・サラダ ・みそ汁

22日(火)	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・かじき照焼  ・オムレツ ・ふき煮 ・みそ汁 ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・豚肉の野菜巻 ・サラダ ・キウイ、パイン ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・赤魚煮付 ・わさび和え ・海藻スープ
23日(水)	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・ミニハンバーグ ・ふりかけ ・煮付け ・みそ汁 ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・カレームニエル ・ピーナッツ和え ・バナナ ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・五目卵焼き  ・中華炒め ・みそ汁
24日(木)	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・ひらすみりん焼 ・チキンバジル焼・辛子和え ・みそ汁 ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・冷拌豆腐 ・なすみそ炒め ・メロン ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・あじねぎ塩焼 ・煮付け ・清汁
25日(金)	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・玉子ロール  ・五目しんじょ ・切昆布煮 ・みそ汁 ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・パン  ・チキンソテー ・マリネ ・スープ ・ゼリー ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・さんまみぞれ煮 ・ソテー ・みそ汁
26日(土)	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・八幡巻 ・おかか煮 ・かに風味高野豆腐 ・みそ汁 ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・菜飯 ・鱈粕焼 ・松前和え ・コンポート ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・かに玉  ・焼ビーフン ・コンソメスープ
27日(日)	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・さわらみりん焼 ・卵の花 ・くるみ和え ・みそ汁 ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・カレーライス  ・サラダ ・すいか ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鮭塩麴焼  ・煮付け ・みそ汁
28日(月)	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・ぶり照焼 ・きゅうりもみ ・寄せ湯葉けんちん ・みそ汁 ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・天ぷら  ・和え物 ・ぶどう ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・松風焼  ・ひじき煮 ・清汁
29日(火)	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・赤魚塩焼 ・きのこ卵焼き ・お浸し ・みそ汁 ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・冷やしトロそば  ・彩り金平 ・生クリーム和え ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・かじきごま醤油焼 ・ゆかり和え ・みそ汁
30日(水)	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・いわし生姜煮 ・納豆 ・切干煮付 ・みそ汁 ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・ポークチャップ ・にら玉 ・メロン ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・ほっけ塩焼 ・ごま和え ・みそ汁
31日(木)	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・オムレツ  ・焼売 ・ソテー ・みそ汁 ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・エスカベージュ ・コンソメ煮 ・オレンジ ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・豆腐田楽  ・中華和え ・つみれ汁

※献立は都合により変更になることがありますのでご了承ください。