

7月 献立表

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
朝食	御飯180g 味噌汁 金平ごぼう 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 オムレツ 納豆 ふりかけ 味付け海苔 ヨーグルト	御飯180g 味噌汁 さつま揚げの甘辛煮 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 大根のツナ煮 納豆 ふりかけ 味付け海苔 牛乳	御飯180g 味噌汁 ポイルウインナー 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 魚の塩焼き 納豆 ふりかけ 味付け海苔
昼食						御飯180g ハヤシライス 野菜サラダ 福神漬
夕食	御飯180g 魚の照り焼き 焼きそば 土佐煮 味噌汁	御飯180g 鶏のから揚げ 炒り豆腐 シルバーサラダ わかめスープ	御飯180g 酢豚 もやしナムル 春巻き 中華スープ	御飯180g 鶏肉のごまだれ焼き 竹輪のカレー揚げ ポテトサラダ 澄まし汁	御飯180g 豚肉の生姜焼き ナスの揚げ出し お浸し かきたま汁	御飯180g 南瓜コロッケ しゅうまい マカロニサラダ
	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
朝食	御飯180g 味噌汁 ひじき煮 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 レンコンの金平 納豆 ふりかけ 味付け海苔 ヨーグルト	御飯180g 味噌汁 大根と厚揚げの煮物 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 にら玉 納豆 ふりかけ 味付け海苔 牛乳	御飯180g 味噌汁 雷こんにゃく 納豆 ふりかけ 味付け海苔	菓子パン ジュース
昼食						御飯180g 豚カツ 野菜の卵とじ チキンナゲット
夕食	御飯180g 青椒肉絲 切干大根のナムル 餃子 きくらげスープ	御飯180g チキンカツ カレー風味の野菜炒め ごぼうサラダ 卵スープ	御飯180g 煮込みハンバーグ 南瓜のマスタードサラダ スパゲティパプリコ風 野菜スープ	御飯180g 鮭のバターソテー 竹輪の中華炒め ピーナツ和え 赤だし味噌汁	御飯180g ビーフカレー 福神漬 野菜サラダ フルーツポンチ	御飯180g 白身魚フライタルタルソース 春巻き ナポリタン
	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
朝食		御飯180g 味噌汁 ケチャップ炒め 納豆 ふりかけ 味付け海苔 ヨーグルト	御飯180g 味噌汁 切干大根の煮物 納豆 ふりかけ 味付け海苔	ロールパン(いちごジャム) ワカメスープ スクランブルエッグ 野菜サラダ 牛乳	御飯180g 味噌汁 野菜炒め 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 五目煮 納豆 ふりかけ 味付け海苔
昼食						御飯180g ポークカレー 福神漬 野菜サラダ
夕食		御飯180g 豚肉のピリ辛炒め 南瓜のそぼろ煮 酢の物 味噌汁	御飯180g タンダーチキン 野菜のかき揚げ キャベツとリンゴのサラダ 中華スープ	御飯180g チキン南蛮 牛肉入り金平 なます 澄まし汁	御飯180g 魚の南蛮漬 豚キムチ 春雨サラダ えのきとベーコンのスープ	御飯180g メンチカツ ミートボール スパゲティサラダ
	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
朝食	御飯180g 味噌汁 金平ごぼう 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 ベーコンソテー 納豆 ふりかけ 味付け海苔 ヨーグルト	御飯180g 味噌汁 糸コンのピリ辛炒め 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 高野豆腐とレンコンの煮物 納豆 ふりかけ 味付け海苔 牛乳	御飯180g 味噌汁 ポイルウインナー 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 竹輪の甘辛煮 納豆 ふりかけ 味付け海苔
昼食						御飯180g ハヤシライス 福神漬 野菜サラダ
夕食	御飯180g 魚の甘酢あんかけ 肉じゃが 竹輪の磯辺揚げ	御飯180g 揚げ鶏の甘辛煮 土佐酢和え かぼちゃの天ぷら	御飯180g 豚カルビ焼肉風 ほうれん草のお浸し 大学芋	御飯180g 鶏天 里芋のそぼろ煮 ごぼうサラダ	御飯180g 茹で豚菜味ソース オクラの胡麻和え レバニラ炒め	御飯180g アジフライ シューマイ 春雨サラダ
	29日(月)	30日(火)	31(水)			
朝食	御飯180g 味噌汁 ベーコン炒め 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 オムレツ 納豆 ふりかけ 味付け海苔 ヨーグルト	御飯180g 味噌汁 切干大根の煮物 納豆 ふりかけ 味付け海苔			
昼食						
夕食	御飯180g 鶏肉のチーズマヨ焼き もやしナムル ナポリタン	御飯180g ミックスフライ カナサラダ チャンプルー	御飯180g 牛肉のピリ辛炒め コールスローサラダ きのこソテー			

