

7月 予定献立表

	月	火	水	木	金	土	日
朝							ごはん 味噌汁 なめこ 煮卵
昼							ごはん 鶏のチリマヨソース もやし炒め 味噌汁
夕							ごはん ぶり大根 蓮根はさみ揚げ インゲンの胡麻和 和風スープ
	2	3	4	5	6	7	8
朝	ごはん 味噌汁 なす サバのみりん焼き	ごはん 味噌汁 豆腐 チキンボール	ごはん 味噌汁 じゃが芋 ちくわ卵とじ	ごはん 味噌汁 大根 ウインナー	ごはん 味噌汁 えのき 厚揚げ煮	ごはん 味噌汁 里芋 スクランブルエッグ	ごはん 味噌汁 玉ねぎ 目玉焼き
昼	ごはん 冷やし中華 サラダ	ごはん 鶏の山かけ 味噌汁	ごはん チキンのトマト煮 マカロニサラダ コンソメスープ	ごはん 豚キムチ サラダ 中華スープ	ごはん ハヤシライス サラダ	ごはん 肉野菜炒め 白身フライ 味噌汁	ごはん 魚の竜田揚げ 肉ごぼう 味噌汁
夕	ごはん 魚のレモンバター タンドリーチキン 大根サラダ コンソメスープ	夏野菜チキンカレ ーサラダ	ごはん 鶏の山賊焼き 南瓜の煮物 切干大根の和え物 和風スープ	ごはん コロッケ 豆腐と魚の味噌煮 トマト炒め コンソメスープ	ごはん チキンピカタオニオ 人参サラダ ほうれん草ソテー コンソメスープ	ちらし寿司 そうめん ゼリー かき揚げ サラダ	ごはん 鶏の南蛮漬け 里芋の味噌煮 白和え 和風スープ
	9	10	11	12	13	14	15
朝	ごはん 味噌汁 もやし 丸天煮	ごはん 味噌汁 キャベツ もやし炒め	ごはん 味噌汁 しめじ 塩サバ	ごはん 味噌汁 茄子 高野豆腐卵とじ	ごはん 味噌汁 小松菜 ウインナーコーン	ごはん 味噌汁 南瓜 ひじき煮	ごはん 味噌汁 なめこ にら玉
昼	ごはん 塩ラーメン サラダ	ごはん 青椒肉絲 サラダ 中華スープ	ごはん チキンカツ トマト 味噌汁	ごはん 油淋魚 ジャーマンポテト 中華スープ	マーボー丼 サラダ 味噌汁	ごはん 焼きそば ちくわの磯辺揚げ 味噌汁	ごはん 生巻焼き サラダ 味噌汁
夕	ごはん 鯨の大葉フライ 棒々鶏 茄子田楽 和風スープ	ごはん ビーマン肉詰め ポテト 小松菜の茸和え コンソメスープ	ごはん 味噌豚 南瓜のそぼろ煮 小松菜の茸和え 和風スープ	ごはん 明太パスタ 豚しゃぶサラダ	ごはん 酢鶏 春雨サラダ ほうれん草マヨコー 中華スープ	ごはん 魚のコチュジャン煮 春巻き さつまいもサラダ 中華スープ	ガバオライス 揚げドーナツ サラダ
	16	17	18	19	20	21	22
朝	ごはん 味噌汁 なす 煮卵	ごはん 味噌汁 豆腐 チキンボール	ごはん 味噌汁 じゃが芋 ほうれん草ベーコン	ごはん 味噌汁 大根 切干大根煮	ごはん 味噌汁 えのき キャベツ卵とじ	ごはん 味噌汁 里芋 野菜のカレーソテー	ごはん 味噌汁 玉ねぎ スクランブルエッグ
昼	ごはん クリームパスタ サラダ	ごはん 親子煮 サラダ 味噌汁	ごはん ピピンパ丼 温泉卵 中華スープ	ごはん チキン南蛮 トマト 胡瓜 和風スープ	ポークカレー サラダ	ごはん ブルコギ サラダ 味噌汁	ごはん 鶏のチリソース煮 ごぼうサラダ 味噌汁
夕	ごはん 鯨の生巻煮 韓国肉じゃが もやしナムル 和風スープ	ごはん 夏野菜天ぷら 鶏天 胡瓜のゆかり和え 和風スープ	ごはん 鶏のチーズ焼き ラトウイユ マカロニサラダ コンソメスープ	ごはん すだち混ぜ麺 お好み焼き	ごはん 揚げ鶏の甘辛たれ ちくわサラダ トマトサラダ 味噌汁	ごはん 魚のタルタルハンパ チャプチェ いも天 中華スープ	三色そぼろ丼 サラダ ゼリー 和風スープ
	23	24	25	26	27	28	29
朝	ごはん 味噌汁 もやし ウインナー	ごはん 味噌汁 キャベツ 胡麻なます	ごはん 味噌汁 しめじ もやし炒め	ごはん 味噌汁 茄子 ちくわ煮	ごはん 味噌汁 小松菜 ひじき煮	ごはん 味噌汁 南瓜 マカロニサラダ	ごはん 味噌汁 なめこ にら玉
昼	ごはん 回鍋肉 サラダ 中華スープ	ごはん 照り焼きチキン ポテサラ 味噌汁	ごはん ポークチャップ サラダ コンソメスープ	ごはん ヤンニョムチキン 春雨サラダ 中華スープ	ごはん 塩豚炒め サラダ 和風スープ	ごはん 鶏のチリソース煮 サラダ 味噌汁	ごはん BBQチキン ごぼうサラダ 味噌汁
夕	ごはん 鯨の味噌煮 筑前煮 ナスの揚げ浸し 和風スープ	ごはん 和風おろしハンパ ひじきサラダ 蓮根金平 和風スープ	鶏飯 キムチ冷奴 サラダ	肉盛り冷し混ぜうどん 大学芋	あんかけチャーハン から揚げ サラダ	ごはん 味噌カツ もやしの胡麻和え 人参しりしり 和風スープ	ジャージャー麺 サラダ
	30	31					
朝	ごはん 味噌汁 なす 温泉卵	ごはん 味噌汁 豆腐 チキンボール					
昼	ごはん 豚の味噌炒め サラダ 和風スープ	ごはん 魚のタルタル焼き きんぴらごぼう 味噌汁					
夕	ごはん 魚の甘酢あんかけ 焼売 厚揚げの味噌煮 中華スープ	ごはん 魚のロールフライ ブロッコリーコーン トマトの甘酢漬け コンソメスープ					