



7月の献立表



	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
朝食		米飯150g 味噌汁(じゃがいも・しろ) 湯豆腐の肉あんかけ たらこ 漬け物	米飯150g 清汁(あおさ・ねぎ) ブロッコリーとハムのソテー 納豆 漬け物	米飯150g 味噌汁(小松菜・油揚げ) キャベツのバター炒め おくらとろろ 梅干し	米飯150g 味噌汁(えのき・ねぎ) 厚揚げと野菜の煮物 味付海苔 漬け物	米飯150g 味噌汁(はんぺん・かいわれ) 大根と昆布の炒め煮 めかぶ 漬け物	米飯150g 味噌汁(絹さや・油揚げ) 冬瓜のとろみあん煮 納豆 漬け物
昼食		米飯150g 清汁(板麩・ねぎ) サバの味噌煮 白菜の昆布とろろ	おにぎり 長芋すいとん汁 トマトサラダ	米飯150g 吸い物(あおさ・しろ) 豚しゃぶレモン醤油ダレ ねぎ玉子焼き	サケと大葉の混ぜご飯(酢飯) お吸い物 里芋の肉味噌煮 漬け物	冷やしたぬきうどん 焼厚揚げだしあんかけ 漬け物	親子丼 清汁 つぼ漬け
夕食		米飯150g 清汁 カニ玉甘酢あんかけ 春巻き	米飯150g 味噌汁(高野豆腐・ねぎ) 鶏肉のおろし鍋風煮 わかめとなめたけ和え	米飯150g 清汁(ほうれん草・玉ねぎ) ホッケの塩焼き 里芋の煮物	米飯150g 清汁(高野豆腐・しろ) 豚とごぼう煮 もやしサラダ	ゆかりご飯 味噌汁(しめじ・昆布) 松風焼き 白和え	米飯150g じゃっぱ汁 みずの生姜醤油和え
3時		果物	蒸しケーキ(モカ) ココア	カステラ 牛乳	牛乳寒天	フルーツシャーベット	たこ焼き 牛乳
	7	8	9	10	11	12	13
朝食	米飯150g 清汁(卵麩・ねぎ) イワシの蒲焼 ひじき五目煮 漬け物	米飯150g 味噌汁(ほうれん草・油揚げ) ふきとミニがんもの含め煮 めかぶ 漬け物	米飯150g 味噌汁(たけのこ・油揚げ) たまごみそ なめたけおくら 漬け物	米飯150g 味噌汁(あおさ・ねぎ) 厚揚げのにんにく炒め 煮豆 漬け物	米飯150g 味噌汁(焼豆腐・かいわれ) ベーコンと野菜の炒め煮 たらこ 漬け物	米飯150g 味噌汁(小松菜・油揚げ) じゃがいものソテー 大根なます のり佃煮	米飯150g 味噌汁(あおさ・なめこ) 冬瓜の中華煮 納豆 漬け物
昼食	フレンチトースト シメジのスープ かぼちゃのプチグラタン コーンサラダ	【七夕の献立】 ちらし寿司 ミニつくね照焼ソース 漬け物	米飯150g ボタージュスープ チーズハンバーグ 長芋ガーリックソテー	夏野菜たっぷりカレー コンソメスープ トマトときゅうりのボン酢ジュレ 福神漬	米飯150g 味噌汁(ほうれん草・玉子) 赤魚の白だしホイル蒸し 卵の花	ビビンバ丼 わかめスープ 塩キャベツのり和え	米飯150g 味噌汁(しいたけのスープ) 鶏とピーマンの中華炒め ブロッコリーごま和え
夕食	米飯150g 味噌汁(あおさ・しろ) 豚肉香味ソースがけ さつまいも甘煮	米飯150g 中華スープ チキン南蛮 かぶのナムル	米飯150g 味噌汁(板麩・ねぎ) 酢豚 大根の和え物	米飯150g 味噌汁(しめじ・油揚げ) プリの照り焼き 青菜の酢醤油和え	米飯150g わかめスープ 鶏肉のバーベキューソース 白菜サラダ	米飯150g 清汁(とろろ昆布・ねぎ) 豚肉のオイスター煮込み 切干大根のナムル	米飯150g 清汁(えのき・油揚げ) 豚肉の味噌炒め 青菜ピーナツ和え
3時	おせんべい 牛乳	果物	ココアプリン	フルーツチェ	一口まんじゅう 牛乳	手作りどら焼き 牛乳	蒸しケーキ(いちご) 牛乳
	14	15	16	17	18	19	20
朝食	米飯150g 味噌汁(花麩・ねぎ) 白菜とさつま揚げの炒め煮 冷奴 漬け物	米飯150g 味噌汁(わかめ・ねぎ) 豚肉と焼豆腐のとろみ炒め 長いもとろろ 漬け物	米飯150g 味噌汁(ぜんまい・油揚げ) もやしとハムのソテー サンマ蒲焼き 漬け物	米飯150g 味噌汁(絹さや・ねぎ) 白菜とウインナーの炒め煮 納豆 漬け物	米飯150g 味噌汁(豆苗・卵麩) 厚揚げの煮物 たらこ 漬け物	米飯150g 味噌汁(なす・油揚げ) ブロッコリーの塩炒め ささ身生姜和え 漬け物	米飯150g 味噌汁(はんぺん・油揚げ) 野菜たっぷり玉子炒め 煮豆 梅干し
昼食	米飯150g 吸い物(卵麩・かいわれ) ねぎとゆかりの磯辺つくね 和風ポテトサラダ	【ご当地献立:宮城県】 仙台発祥?!冷やし中華 生産量一位のパプリカスープ 里芋のずんだ和え	米飯150g 吸い物(とろろ昆布・長芋) 豚肉の柳川風煮 豆腐ゴマダレがけ	米飯150g 清汁(あおさ・かいわれ) 鶏肉の肉じゃが風 きのこわかめのナムル	米飯150g 吸い物(えのき・ねぎ) コロッケ盛り合わせ 切干大根の炒め煮	冷やし天茶づけ(梅・昆布) なす肉巻き蒸し きゅうりとちくわのピリ辛和え	クワワッサン 貝だくさんコンソメスープ なすとひき肉のホイル蒸し トマトのわさびマヨサラダ
夕食	米飯150g 味噌汁(しろ・高野豆腐) 豚しょうが焼き 切り昆布炒め煮	米飯150g 味噌汁(ぜんまい・油揚げ) アジフライ 春雨おおか炒め	ハヤシライス コンソメスープ グリーンサラダ	米飯150g 味噌汁(ほうれん草・油揚げ) サバのカレー粉焼 なめこおくら	米飯150g 白菜のスープ 麻婆豆腐 中華風酢の物	米飯150g 清汁(板麩・しろ) 鶏肉のトマトソース 白菜ソテー	米飯150g 味噌汁(えのき・油揚げ) ポークチャップ なすの煮浸し
3時	えびせん りんごジュース	果物	パイとチョコ ココア	フルーツゼリー	果物シャーベット	水ようかん	プリン
	21	22	23	24	25	26	27
朝食	米飯150g 味噌汁(かぶ・かいわれ) 白菜炒め 納豆 漬け物	米飯150g 味噌汁(豆腐・油揚げ) たけのこの塩炒め たらこ 漬け物	米飯150g 味噌汁(あおさ・ねぎ) がんもと野菜の炒め煮 温泉玉子 漬け物	米飯150g 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) ひじきと厚揚げの煮物 煮豆 漬け物	米飯150g 味噌汁(ほうれん草) 高野豆腐のひき肉あん めかぶ 漬け物	米飯150g 味噌汁(あおさのり) 納豆 もやしとささ身のゴマ油炒め 漬け物	米飯150g 味噌汁(大根・しろ) 大判揚げと野菜の炒め物 長芋とろろ 漬け物
昼食	ジャムサンド コンソメスープ スペイン風オムレツ ひじきと豆のマヨ和え	米飯150g 味噌汁(じゃがいも・ねぎ) 梅おろしの蒸しつくね 長いもとなめこの和え物	米飯150g 中華スープ 回鍋肉 豆腐とワカメのサラダ	うなぎ混ぜご飯 吸い物(花麩・ねぎ) なすと肉炒め みょうがの酢の物	なめこおろしそば 鶏塩肉じゃが 胡瓜とわかめの甘酢和え	米飯150g 味噌汁(豆腐・ねぎ) カレイの煮付け 茶碗蒸しだしあんかけ	チャーハン 肉団子のスープ 焼き餃子 漬け物(ザーサイ)
夕食	米飯150g 味噌汁(あおさ・しろ) 鶏ごま照り焼き きんぴらごぼう	米飯150g 清汁(板麩・絹さや) 肉豆腐 かぶの甘酢漬	米飯150g 味噌汁(じゃがいも・しろ) 鶏すき煮 青菜のごま和え	米飯150g 清汁(花麩・ねぎ) 鶏ときのご炒め 野菜の生姜醤油和え	米飯150g 味噌汁(卵麩・かいわれ) 豆腐ハンバーグ かぼちゃそぼろ煮	米飯150g 清汁(板麩・絹さや) 豚肉おろし玉ねぎソース 長いも青のりバター	米飯150g 吸い物(はんぺん) イワシの梅煮 もずく酢
3時	たこ焼き 牛乳	果物	バナナケーキ 牛乳	一口まんじゅう 牛乳	フルーツゼ	フルーツポンチ	ロールケーキ 牛乳
	28	29	30	31			
朝食	米飯150g 味噌汁(わかめ・油揚げ) 豆がんと里芋の含め煮 いんげんのごま和え 漬け物	米飯150g 清汁(板麩・ねぎ) たまごみそ ふきの炒め物 漬け物	米飯150g 味噌汁(えのき・油揚げ) 厚揚げひき肉炒め煮 おろし納豆 漬け物	米飯150g 清汁(豆腐・しろ) なすの味噌炒め 冷奴 漬け物			
昼食	米飯150g かき玉汁 白身魚のオーロラソースがけ なす揚げびたし	米飯150g 味噌汁(えのき) 鶏天(みょうがダレ) ひじき炒め	【選択食】 シメジのスープ ハムじゃがサラダ 【A】 シーフードスパゲッティ 【B】 たらこスパゲッティ	木の葉丼 清汁(小松菜・油揚げ) 白菜漬けサラダ			
夕食	米飯150g 味噌汁(花麩・しろ) 鶏肉のチーズホイル焼き 切干サラダ	米飯150g 味噌汁(卵麩・かいわれ) 豚肉と冬瓜の照り煮 白菜の辛子醤油和え	米飯150g 味噌汁(あおさ・なめこ) 豚のから揚げ カリフラワーのツナポン酢	米飯150g 味噌汁(しめじ・ねぎ) 鶏ねぎ蒸し ところてん			
3時	おせんべい りんごジュース	果物	蒸しケーキ(バナナ) ココア	カステラ 牛乳			