



7月献立表

	日	月	火	水	木	金	土	
朝食		ご飯 ひじき入り豆腐揚げの煮物 きゅうりのしらす和え ゆずみそ みそ汁	ご飯 えびしんじよの煮物 納豆 たかな漬け みそ汁	ご飯 つくねの煮物 かぶらのごま酢和え のり佃煮 みそ汁	ご飯 三色高野の煮物 ほうれん草の磯和え たいみそ みそ汁	ご飯 厚焼き玉子 山菜の煮物 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 鮭の塩焼き オクラの和風和え ふりかけ(たまご) みそ汁	
	昼食	ご飯 めばるのしそ塩麹焼き さつま芋のジャーマン汁 ほうれん草の辛子和え みそ汁 フルーツ	なめたけおろしそば 豆腐ステーキ味噌かけ フルーツ	ご飯 親子煮 水餃子 かつおの塩だし和え フルーツ	ご飯 豚丼風煮 ブロッコリーの青しそ風味和え たまご豆腐 フルーツ	ご飯 カレイの甘辛煮 なすの味噌炒め 浅漬け フルーツ	ご飯 鶏から揚げ葱ソース いんげんの土佐煮 もやしのナムル フルーツ	
	夕食	ご飯 鶏肉と里芋の煮物 ブロッコリーの中華和え しば漬け みそ汁	ご飯 厚揚げの生姜炒め いんげんのだし和え 刻みたくあん スープ	ご飯 ロールキャベツミックス もやしのサラダ しそ桜 みそ汁	ご飯 さわらの生姜みりん焼き 切干大根とキノコのサラダ 金山寺みそ みそ汁	ご飯 鶏肉の幽庵焼き ゴーヤサラダ しその実漬け みそ汁	ご飯 豆腐と挽肉のあん煮 かぶらの錦糸和え 赤かっぱ みそ汁	
7 (七夕)		8	9	10	11	12	13	
朝食	ご飯 えびボールの煮物 ベーコンと白菜のサラダ 刻みたくあん みそ汁	ご飯 目玉焼き ほうれん草のソテー のり佃煮 みそ汁	ご飯 車麩の煮物 納豆 青かっぱ みそ汁	食パン&ぶどうパン 肉団子のコンメ煮 キャベツのだし和え りんごジャム かぼちゃのスープ	ご飯 角揚げの煮物 大根のしらす和え ふりかけ(かつお) みそ汁	ご飯 五目卵焼き にんじんの白和え たいみそ みそ汁	ご飯 えびシューマイ もやしの酢の物 金山寺みそ みそ汁	
	昼食	ご飯 七タカレー ラムとチーズのサラダ 福神漬け フルーツゼリー	ご飯 厚揚げと大根の煮物 里芋の田楽 ブロッコリーのおかか和え フルーツ	ご飯 白身魚フライ ひじきの煮物 もやしの梅和え フルーツ	ご飯 豚肉の香草炒め さつま芋の甘煮 ゴーヤの味噌和え フルーツ	ご飯 さばのごまみりん焼き 春雨のオスター炒め かぶらの味噌和え フルーツ	ご飯 チキンカツ ぜんまいの煮物 オクラのなめたけ和え フルーツ	ご飯 麻婆豆腐 ブロッコリーのかにあんかけ なすのおろし和え フルーツ
	夕食	ご飯 ほっけの白醤油焼き キャベツとキノコのガーサイ和え しば漬け みそ汁	ご飯 鶏肉の山椒焼き ごぼうサラダ 桜大根 みそ汁	ご飯 豆腐寄せマヨネーズソース れんごんの金平 たかな漬け みそ汁	ご飯 枝豆入り玉子焼き きゅうりの棒々鶏風和え しその実漬け みそ汁	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草の生姜和え 赤かっぱ みそ汁	ご飯 ヒラスのもろみ味噌焼き ポトフと枝豆のサラダ 昆布佃煮 すまし汁	ご飯 煮込みハンバーグ きのこのマスタードマリネ しそ桜 スープ
14		15	16	17	18	19	20	
朝食	ご飯 三角豆腐の煮物 きゅうりの錦糸和え のり佃煮 みそ汁	ご飯 竹輪と昆布の煮物 ほうれん草のおかか和え しば漬け みそ汁	ご飯 白身魚しんじよの煮物 納豆 たかな漬け みそ汁	ご飯 肉団子の煮物 もろぎゅう しそ桜 みそ汁	ご飯 いわし煮 キャベツの利休煮 ふりかけ(野菜) みそ汁	ご飯 やわらかさつま揚げの煮物 かぶらの酢味噌和え 梅びしお みそ汁	ご飯 三色いなりの煮物 ほうれん草のなめたけ和え たいみそ みそ汁	
	昼食	ご飯 トマトハヤシライス ツナと白菜のサラダ らっきょう フルーツ	ご飯 赤魚の粕漬焼き ゴーヤの棒々炒め かぶらのゆず味噌和え フルーツ	ご飯 鶏肉のソテーカレーソース ジャーマンポテト オクラの和風和え フルーツ	ご飯 かぼちゃコロケ 高野豆腐と芋がらの煮物 ブロッコリーの磯和え フルーツ	ご飯 豚肉となすの棒々炒め いんげんのサラダ たまねぎのポン酢和え フルーツ	ご飯 ほっけの塩焼き ポークビーンズ 浅漬け フルーツ	ご飯 焼きうどん 葱ソース冷や奴 もやしの甘酢和え フルーツ
	夕食	ご飯 さわらのしそ味噌焼き 豆とひじきのサラダ 桜大根 すまし汁	ご飯 豚肉と里芋の煮物 いんげんのごま和え 刻みたくあん みそ汁	ご飯 豆腐のチャンプル もやしのゆかり和え ザーサイ みそ汁	ご飯 豚肉の中華煮 ぜんまいのナムル 青かっぱ スープ	ご飯 豆腐寄せの照り焼き さつま芋のサラダ しその実漬け みそ汁	ご飯 鶏大根煮 オクラのわさび和え 赤かっぱ みそ汁	ご飯 ヒラスの味噌味噌焼き 人参の辛子マヨネーズ 昆布佃煮 すまし汁
21		22	23	24 (土用の丑の日)	25	26	27	
朝食	ご飯 がんもの煮物 きゅうりの酢の物 桜大根 みそ汁	ご飯 五目豆腐の煮物 たまねぎサラダ のり佃煮 みそ汁	ご飯 つみれの煮物 納豆 青かっぱ みそ汁	ロールパン&ぶどうパン ウインナー ゴルロサラダ マーメイドジャム コンスープ	ご飯 タレ付き肉団子 ブロッコリーのだし和え ふりかけ(野菜) たいみそ みそ汁	ご飯 かに高野豆腐の煮物 いんげんのおかか和え ふりかけ(たらこ) みそ汁	ご飯 肉詰めいなりの煮物 オクラのごま和え 梅びしお みそ汁	
	昼食	ご飯 ツナカレー ベーコンとブロッコリーのサラダ 福神漬け フルーツ	ご飯 とんかつ いんげんの煮物 大根のしその実和え フルーツ	ご飯 かに玉 きのこのパセリ風味 オクラのわさび和え フルーツ	ご飯 ひつまぶし きゅうりの中華和え フルーツ	ご飯 アジフライ 切干大根煮 ほうれん草の生姜和え フルーツ	ご飯 麻婆なす 南瓜の甘煮 春雨サラダ フルーツ	ご飯 焼きさわらの南蛮漬け さつま芋のバター醤油炒め もやしの和風和え フルーツ
	夕食	ご飯 おろしポン酢ハンバーグ ひじきの白和え しば漬け みそ汁	ご飯 さばの醤油みりん焼き れんごんサラダ 刻みたくあん みそ汁	ご飯 豚肉と白菜の煮物 かぶらのオロチ和え 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 厚揚げの肉味噌かけ じゃが芋ののり塩和え しそ桜 スープ	ご飯 鶏肉の香草焼き ゴーヤのカレーマヨネーズ 赤かっぱ みそ汁	ご飯 めばるねぎ味噌焼き 野菜のマリネ たかな漬け すまし汁	ご飯 肉豆腐 かぶらのサラダ なめたけ みそ汁
28		29	30	31				
朝食	ご飯 さつま揚げと昆布の煮物 白菜のゆかり和え しその実漬け みそ汁	ご飯 オムレツ キャベツのコンメ煮 のり佃煮 みそ汁	ご飯 彩りしんじよの煮物 納豆 たかな漬け みそ汁	ご飯 はんぺんの煮物 いんげんのだし和え 赤かっぱ みそ汁				
	昼食	ご飯 キーマカレー 枝豆と大根のサラダ らっきょう フルーツ	ご飯 ヒラスのゆず塩麹焼き ブロッコリーのソテー ごぼうの山椒味噌和え フルーツ	ご飯 メンチカツ ほうれん草の煮浸し たまねぎの甘酢漬け フルーツ				ご飯 他人煮 なすのトマトソース炒め オクラのお浸し フルーツ
夕食	ご飯 ほっけの香味焼き 人参とキノコのサラダ 桜大根 みそ汁	ご飯 豚バラ大根 きゅうりのナムル しば漬け みそ汁	ご飯 炒り豆腐 もやしの辛子和え 刻みたくあん みそ汁	ご飯 カレイのおろし煮 かまど白菜のサラダ 昆布佃煮 みそ汁				