

月間献立表

ｼﾞｮｳｸﾞ

日付	07月01日(木)	07月02日(金)	07月03日(土)	07月04日(日)	
期	黒糖パン ミートローフ 付きゆめさや 白菜サラダ あんずジャム フルーツ缶(りんご)	御飯 ふんわり寄せの煮物 小松菜のお浸し みそ汁(里芋・えのき)	御飯 だし巻き卵 付)大根おろし おろしのなめし和え みそ汁(豆腐・貝割)	御飯 だし巻き卵 付)大根おろし おろしのなめし和え みそ汁(豆腐・貝割)	
10時	コーヒートール	牛乳	牛乳	牛乳	
昼	御飯 鶏肉のトマトソースかけ トマトソース) 付)ブロッコリー かまぼこほうれん草の炒め物 マカロニのさっぱりサラダ コンソメスープ(冬瓜・コーン)	御飯 赤飯 天ぷら盛り合わせ ゆかり漬 茶漬蒸し オレンジポンチ お吸い物(てまり鮎・葱)	御飯 豚肉の五香ソース炒め さつま芋の甘煮 二色和え みそ汁(卵・葱)	御飯 シーフードカレー ハムサラダ 香の物(福神漬・らっきょう) メロンムース	
おやつ	おやつ(蒸しパン)	おやつ(野菜生活 ベリー)	おやつ(お誕生日おやつ) おやつ(スフレ・フルーツ)	手作りおやつ(クッキー)	
夕	御飯 おじい味の焼肉 付)スナップエンドウ 切干大根の炒め物 キャベツの塩昆布和え 香の物(押しその実漬)	御飯 中華風卵焼き 中華あん かぼちゃの煮物 青梗菜のナムル あみえび佃煮	御飯 めばるの山椒焼き 付)甘酢生巻 鶏肉とごぼうの旨煮 白菜の揚げ風味 うめびしお	御飯 鶏肉のゆず醤油ソース ゆず醤油ソース) 付)ピーマン なすの詰め煮 小松菜のごま和え たいみそ	
日付	07月05日(月)	07月06日(火)	07月07日(水)	07月08日(木)	
期	御飯 にしんの梅煮 付)いんげん 青梗菜のわさび和え みそ汁(しめじ・大根葉)	バターロール じゃが芋と炒め物 卵サラダ はちみつジャム フルーツ(メロン)	御飯 野菜炒め ほうれん草のお浸し みそ汁(さつま芋・水菜)	食パン ミートローフ 付)青梗菜 いんげんサラダ みかんジャム バナナムース	御飯 なすのそぼろ煮 冷奴 みそ汁(玉葱・えのき)
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼	御飯 豚肉のんにく醤油炒め 付)スナップエンドウ 里芋の煮物 カリフラワーの甘酢漬 みそ汁(若布・ねぎ)	煮込み かニラ・コロッケ・オリーブ ソース) 付)キャベツ ブロッコリー・サラダ フルーツ缶(白桃)漬 みそ汁(玉葱・しら)	【七夕御膳・益灰宴】 七夕そめいん 精進揚げ 豆腐田楽 お返しませりー	御飯 赤魚の照り焼き 付)玉葱 冬瓜の煮物 白菜の中巻サラダ みそ汁(おつゆ・長葱)	御飯 牛肉のマヨネーズかけ 豆腐焼売(南瓜) 青梗菜のナムル かき玉汁
おやつ	おやつ(エクレア)	おやつ(ヤクルト)	【おやつ(ハイネック) 季節おやつ(水餃子・梅)	おやつ(きみじくれ)	
夕	御飯 豆腐ハンバーグ チリヤキソース) 付)甘家人参・コーン 冬瓜の生巻煮 青梗菜のお浸し 菜の物(しぼ漬)	御飯 ほっけのみりん焼き 付)菜の花 レバーとれんこんの旨煮 もやしのポン酢和え 漬漬(白菜)	御飯 ポーケステキ バター醤油ソース) 付)ピーマン ふきとさつま揚げの煮物 煙草のおかか和え 倉山寺みそ	御飯 ベーコンのキッシュ クリーム・トマトソース) 付)じゃが芋 おさりとブロッコリーの炒め物 春雨サラダ フルーツ缶(費糖)	御飯 さばの塩しもん焼き 付)大根おろし ち(わと里芋の煮物 キャベツの香味和え えびみそ
日付	07月12日(月)	07月13日(火)	07月14日(水)	07月15日(木)	
期	御飯 とりつくね 付)アスパラ かニラ みそ汁(水菜・うずまき鮎)	煮込み お豆腐 ブルーベリージャム フルーツ缶(りんご)	御飯 和風包み焼き おろしあん いんげんのごまマネー和え みそ汁(もやし・おつゆ鮎)	ミルクロール オムツ 付)冷奴 青梗菜とらすのやう いちごジャム フルーツ缶(洋梨)	
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼	十五穀米ごはん たらのしそ塩焼き 付)いんげん 冬瓜のかにかんかけ キャベツのくるみ和え みそ汁(玉葱・絹さや)	中華飯 肉しゅうまい さきゆりと昆布の中華和え 中華スープ(えのき・大根葉)	御飯 あじの香味焼き 付)オクラ ほうれん草の煮浸し カリフラワーの甘酢漬 みそ汁(冬瓜・貝割れ)	御飯 ミートローフ ソース) 付)オクラ 小松菜のおろし玉葱和え フルーツ缶(マンゴ) コンソメスープ(若布・人参)	御飯 炒り豆腐 ほうれん草の煮和え みそ汁(大根・大根葉)
おやつ	おやつ(そば饅頭)	おやつ(ヤクルト)	【おやつ(ハイネック) おやつ(抹茶蒸しパン)	おやつ(水菓子 白桃露)	
夕	御飯 親子煮 野菜ソテー キャロットサラダ かつおおほか	御飯 ほっけのチーズ焼き 付)ブロッコリー 鶏肉とごぼうの旨煮 なすのポン酢和え 香の物(沢庵)	御飯 チキンカツ ソース) 付)キャベツ じゃが芋のポトフ トマトサラダ のり佃煮	御飯 めばるの煮付け 付)人参・絹さや れんこんきんぴら煮 ブロッコリー・サラダ 香の物(しそ実漬)	御飯 白身魚のポン酢かけ 付)酢たれ キャベツ・オクラ ひじきの煮物 キャベツのごまマヨ和え あみえび佃煮
日付	07月18日(月)	07月20日(火)	07月21日(水)	07月22日(木)	
期	御飯 おムツ 付)アスパラ かニラ みそ汁(水菜・うずまき鮎)	レーズンロール にしんのパン粉焼き 付)しらす さつま芋のサラダ あんずジャム フルーツ缶(パイ)	御飯 にしんの梅煮 付)スナップエンドウ 大根のマネー和え みそ汁(煙草・しめじ)	食パン マカロニの豆乳クリーム煮 りんごジャム フルーツ缶(費糖)	御飯 しらすときめさやの卵とじ 白菜のゆかり和え みそ汁(えのき・水菜)
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼	冷やし中華 豆腐チャンプル 春巻のわさび和え	【選択食】 御飯 Aほっけの和風ムニエル B牛肉の卵とじ なすの煮め キャベツのサラダ みそ汁(若布・豆腐)	御飯 若鶏山椒揚げ 付)玉葱 冬瓜のえびあんかけ さきゆりの塩昆布和え みそ汁(豆腐・かぶ菜)	御飯 煎餅 小松菜と卵の炒め物 花野菜マリネ みそ汁(うずまき鮎・葱)	
おやつ	おやつ(酒饅頭)	おやつ(ヤクルト)	【おやつ(ハイネック) おやつ(シュークリーム)	おやつ(抹茶ワッフル)	
夕	御飯 たらのマスタード焼き 付)ブロッコリー 鶏とごぼうの旨煮 スナップエンドウのサラダ うずら豆	御飯 豚肉のごま味噌炒め ぼんまい煮 青梗菜のお浸し しそ昆布佃煮	御飯 和風卵焼き 付)いんげん 里芋の煮物 ほうれん草のくるみみそ汁 フルーツ缶(洋梨)	御飯 あじの味噌漬焼き 付)オクラ かぶの土佐煮 キャベツとハムの和風和え 香の物(桜大根)	
日付	07月26日(月)	07月27日(火)	07月28日(水)	07月29日(木)	
期	御飯 納豆 ベーコンといんげん炒め みそ汁(冬瓜・ねぎ)	マーブル煮パン ウインナーと白菜のコンソメ ブロッコリーのサラダ みかんジャム フルーツ缶(ゆず)	御飯 とりつくね 付)青梗菜 なすのおろし醤油和え みそ汁(玉葱・うずまき鮎)	煮込み 洋風卵焼き 付)スナップエンドウ ほうれん草サラダ メイプルジャム フルーツ缶(白桃)	御飯 大根と鶏肉の煮物 青梗菜の和え物 みそ汁(しめじ・玉葱)
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼	御飯 白身魚のタルタル焼き 付)スナップエンドウ さつま揚げと昆布の炒り煮 畑菜のとろろ和え みそ汁(油揚げ・大根葉)	海老豆腐 牛肉コロッケ ソース) 付)キャベツ マカロニサラダ コンソメスープ(マンゴム・絹さや)	【土用の丑の日】 うなぎちらしずし 冬瓜のくず煮 フルーツ(すいか) お吸い物(あさり・みつば)	御飯 チキンステーキ オニオンソース) 付)ブロッコリー もやしのソテー かぼちゃサラダ コンソメスープ(野菜・人参)	御飯 夏野菜キーマカレー クリーム・ソーダ 香の物(福神漬・らっきょう) みかんフルーツ
おやつ	おやつ(ロールケーキ)	おやつ(ヤクルト)	【おやつ(ハイネック) おやつ(水ようかん)	おやつ(アヲコクケーキ)	
夕	御飯 豚肉の味噌炒め かぼちゃの旨煮 大根サラダ 漬漬(きゅうり)	御飯 めばるの七味焼き 付)オクラ 肉じゃが ほうれん草のポン酢和え 香の物(つぼ漬)	御飯 お豆腐 れんこんの塩焼炒め煮 小松菜の梅おほかか和え あみえび佃煮	御飯 さばの香味焼き 付)なす ちくわと青梗菜の炒め オクラの生巻醤油和え 菜の物(しそ実漬)	
日付	07月30日(金)	07月31日(土)			
期	御飯 大根と鶏肉の煮物 青梗菜の和え物 みそ汁(しめじ・玉葱)	御飯 いわしの蒲焼き 付)甘酢生巻 かぶのつぼ漬和え みそ汁(じゃが芋・わか)			
10時	牛乳	牛乳			
昼	御飯 鶏肉のマヨネーズ焼き 付)ブロッコリー 付)スナップエンドウ なすの煮浸し 春雨の甘酢和え 茶漬蒸し	御飯 白身魚の照り焼き 付)ブロッコリー 付)スナップエンドウ 切干大根の煮物 青梗菜のゆず風味和え たいみそ			
おやつ	おやつ(クワッフル)	おやつ(相模パンケーキ)			
夕	御飯 たらの梅揚げ 付)しらす かぶの土佐煮 キャベツとハムの和風和え 香の物(桜大根)	御飯 鶏肉の味噌漬焼き 付)オクラ かぶの土佐煮 キャベツとハムの和風和え 香の物(桜大根)			