

# 月間献立表

		7/31(水)		07月01日(金)		07月02日(土)		07月03日(日)	
日付									
朝					飯 がんもの煮物 白煮のゆかり和え みそ汁(おつゆ鮎・魚菜)	飯 ふんわり寄せの煮物 小松菜のお浸し みそ汁(風車・えのき)	飯 厚揚げの煮物 ほうれん草のピーナツ和え みそ汁(玉葱・わか)	飯 厚揚げの煮物 ほうれん草のピーナツ和え みそ汁(玉葱・わか)	飯 厚揚げの煮物 ほうれん草のピーナツ和え みそ汁(玉葱・わか)
10時					牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼					(お誕生日献立) はたてのピラフ チキカツ・えびフライ かまぼこほうれん草の炒め物 いちごムース コンソメスープ(冬瓜・コー)	飯 さげの南蛮漬け 大豆とひじきの煮物 かぼちゃのくるみ和え みそ汁(しろな・貝割れ)	飯 豚肉の玉葱ソース炒め さつま芋の甘煮 二色和え たまごスープ(煮)	飯 豚肉の玉葱ソース炒め さつま芋の甘煮 二色和え たまごスープ(煮)	飯 豚肉の玉葱ソース炒め さつま芋の甘煮 二色和え たまごスープ(煮)
おやつ					おやつ(クレープ)	おやつ(クレープ)	おやつ(クレープ)	おやつ(クレープ)	おやつ(クレープ)
夕					飯 あじの味噌焼き 付)スナップエンドウ 切干大根の炒め煮 キャベツの塩辛和え かつおおろし	飯 あじの味噌焼き 付)スナップエンドウ 切干大根の炒め煮 キャベツの塩辛和え かつおおろし	飯 あじの味噌焼き 付)スナップエンドウ 切干大根の炒め煮 キャベツの塩辛和え かつおおろし	飯 あじの味噌焼き 付)スナップエンドウ 切干大根の炒め煮 キャベツの塩辛和え かつおおろし	飯 あじの味噌焼き 付)スナップエンドウ 切干大根の炒め煮 キャベツの塩辛和え かつおおろし
日付	07月04日(月)	07月05日(火)	07月06日(水)	07月07日(木)	07月08日(金)	07月09日(土)	07月10日(日)	07月11日(月)	07月12日(火)
朝	飯 だし巻き卵 付)大根おろし わかめのなめたい和え みそ汁(豆腐・貝割)	飯 鶏胸肉のしょうゆ炒め 付)人参 豆腐の煮物 みそ汁(豆腐・貝割)	飯 じゃが芋とわかめの炒め物 温泉卵 みそ汁(しろな・おつゆ鮎)	飯 野菜炒め ほうれん草のサラダ ブルーベリージャム フルーツ缶(マンゴー)	飯 肉詰めいりの煮物 いんげんのくるみ和え みそ汁(しめじ・わか)	飯 納豆 切干大根の煮物 みそ汁(もやし・ねめ)	飯 めばるの山椒焼き 付)甘酢生魚 春雨の浅揚げ 白煮の風味 うぐいす豆	飯 納豆 切干大根の煮物 みそ汁(もやし・ねめ)	飯 納豆 切干大根の煮物 みそ汁(もやし・ねめ)
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	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) みかんヨーグルト コンソメスープ(菜の花・マッシュルーム)	飯 豚肉ののんにく醤油炒め 付)スナップエンドウ 厚手の煮物 カリフラワーの甘酢漬け みそ汁(香布・煮)	飯 【お祝い献立】 大根餅 増進揚げ 豆腐田楽 きんぴらとひじきの胡麻和え お吸い物(とろろ昆布・水菜)	飯 【七夕】 彩り野菜 鶏肉の照り焼き 玉葱 鶏肉の煮物 おさまざせり	飯 豚肉の照り焼き 付)玉葱 鶏肉の煮物 おさまざせり	飯 豚肉のマヨネーズかけ 豆腐ハンバーグ キャベツのナムル 白煮の中華サラダ みそ汁(なめこ・煮)	飯 豚肉のマヨネーズかけ 豆腐ハンバーグ キャベツのナムル 白煮の中華サラダ みそ汁(なめこ・煮)	飯 豚肉のマヨネーズかけ 豆腐ハンバーグ キャベツのナムル 白煮の中華サラダ みそ汁(なめこ・煮)	飯 豚肉のマヨネーズかけ 豆腐ハンバーグ キャベツのナムル 白煮の中華サラダ みそ汁(なめこ・煮)
おやつ	おやつ(和のパンケーキ)	おやつ(和のパンケーキ)	おやつ(和のパンケーキ)	おやつ(抹茶ワッフル)	おやつ(抹茶ワッフル)	おやつ(抹茶ワッフル)	おやつ(抹茶ワッフル)	おやつ(抹茶ワッフル)	おやつ(抹茶ワッフル)
夕	飯 鶏肉のゆず醤油ソース 付)ピーマン なすの旨煮 小松菜のごまマヨ和え たいみそ	飯 豆腐ハンバーグ(トマトソース) 付)人参 冬瓜の生煮 舞茸菜のお浸し のり佃煮	飯 バサのみりん焼き 付)白煮 レバーとれんごんの旨煮 もやしのポン酢和え 浅揚げ(きゅうり)	飯 豚肉のバター醤油ソース 付)ピーマン 大根とさつま揚げの煮物 鶏肉のおかか和え うずら豆	飯 ベーコンのキッシュ 付)じゃが芋 あさりとりコロコロの炒め物 味噌サラダ フルーツ缶(黄桃)	飯 さばの塩焼き 付)大根おろし ちくわと厚手の煮物 キャベツの旨煮和え 香の物(さくら漬)	飯 さばの塩焼き 付)大根おろし ちくわと厚手の煮物 キャベツの旨煮和え 香の物(さくら漬)	飯 さばの塩焼き 付)大根おろし ちくわと厚手の煮物 キャベツの旨煮和え 香の物(さくら漬)	飯 さばの塩焼き 付)大根おろし ちくわと厚手の煮物 キャベツの旨煮和え 香の物(さくら漬)
日付	07月11日(月)	07月12日(火)	07月13日(水)	07月14日(木)	07月15日(金)	07月16日(土)	07月17日(日)	07月18日(月)	07月19日(火)
朝	飯 なすのそぼろ煮 清炊 みそ汁(玉葱・えのき)	飯 鶏肉のしょうゆ炒め 付)人参 豆腐の煮物 みそ汁(豆腐・貝割)	飯 厚揚げとかぶの煮物 長芋とろろ みそ汁(小松菜・えのき)	飯 ミルクロール ドーナツ いんげんのごまマヨ和え りんごジャム フルーツ缶(白桃)	飯 だし巻き卵 付)キャベツ ほうれん草の煮物 みそ汁(なめこ・煮)	飯 豚肉のしょうゆ炒め 付)人参 豆腐の煮物 みそ汁(豆腐・貝割)	飯 豚肉のしょうゆ炒め 付)人参 豆腐の煮物 みそ汁(豆腐・貝割)	飯 豚肉のしょうゆ炒め 付)人参 豆腐の煮物 みそ汁(豆腐・貝割)	飯 豚肉のしょうゆ炒め 付)人参 豆腐の煮物 みそ汁(豆腐・貝割)
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	飯 タンダーチキン 付)人参 わかりとピーマンの炒め物 フルーツ缶(カキ)	飯 たらのしめじ焼 付)人参 冬瓜のあんかけ キャベツのくるみ和え みそ汁(白煮・煮)	飯 ほうろく煮 ほうろく煮 ほうろく煮 ほうろく煮 ほうろく煮	飯 【お祝い献立】 鯛子 れんごんとさつま揚げ ほうれん草の煮物 カリフラワーの甘酢漬け みそ汁(冬瓜・貝割)	飯 【お祝い献立】 鯛子 れんごんとさつま揚げ ほうれん草の煮物 カリフラワーの甘酢漬け みそ汁(冬瓜・貝割)	飯 豚肉のみりん焼き 付)甘酢生魚 じゃが芋のそぼろ煮 なすのからし和え みそ汁(油揚げ・かぶ)	飯 豚肉のみりん焼き 付)甘酢生魚 じゃが芋のそぼろ煮 なすのからし和え みそ汁(油揚げ・かぶ)	飯 豚肉のみりん焼き 付)甘酢生魚 じゃが芋のそぼろ煮 なすのからし和え みそ汁(油揚げ・かぶ)	飯 豚肉のみりん焼き 付)甘酢生魚 じゃが芋のそぼろ煮 なすのからし和え みそ汁(油揚げ・かぶ)
おやつ	おやつ(味噌団子)	おやつ(スイートポテト)	おやつ(味噌団子)	おやつ(スイートポテト)	おやつ(味噌団子)	おやつ(味噌団子)	おやつ(味噌団子)	おやつ(味噌団子)	おやつ(味噌団子)
夕	飯 ぶりの揚げ焼き 付)スナップエンドウ かぶの洋風煮 しるなと椎茸の和え物 香の物(つばき)	飯 牛乳 野菜ソテー キャベツサラダ うめしお	飯 ほきのチーズ焼き 付)コロコロ 鶏肉とごぼうの旨煮 なすのポン酢和え 香の物(しぼ揚げ)	飯 ポークカツ 付)キャベツ じゃが芋のポトフ トマトサラダ 香の物(沢庵)	飯 ミートローフ 付)キャベツ 小松菜とかにのコンソメ炒め コロコロサラダ 香の物(しそ漬)	飯 回鍋肉 あさりと冬瓜の中華煮 白煮の中華煮 フルーツ缶(黄桃)	飯 回鍋肉 あさりと冬瓜の中華煮 白煮の中華煮 フルーツ缶(黄桃)	飯 回鍋肉 あさりと冬瓜の中華煮 白煮の中華煮 フルーツ缶(黄桃)	飯 回鍋肉 あさりと冬瓜の中華煮 白煮の中華煮 フルーツ缶(黄桃)
日付	07月18日(月)	07月19日(火)	07月20日(水)	07月21日(木)	07月22日(金)	07月23日(土)	07月24日(日)	07月25日(月)	07月26日(火)
朝	飯 がんもの煮物 二色和え みそ汁(玉葱・わか)	飯 鶏肉のしょうゆ炒め 付)人参 豆腐の煮物 みそ汁(豆腐・貝割)	飯 納豆 ほうろく煮 ほうろく煮 ほうろく煮 ほうろく煮	飯 お盆 お盆 お盆 お盆 お盆	飯 厚揚げの揚げ煮 かぶの和え物 みそ汁(えのき・水菜)	飯 厚揚げの揚げ煮 かぶの和え物 みそ汁(えのき・水菜)	飯 厚揚げの揚げ煮 かぶの和え物 みそ汁(えのき・水菜)	飯 厚揚げの揚げ煮 かぶの和え物 みそ汁(えのき・水菜)	飯 厚揚げの揚げ煮 かぶの和え物 みそ汁(えのき・水菜)
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	飯 古びの生煮 付)人参 かぶのそぼろがけ しるなと椎茸の和え物 かき玉汁	飯 清炒め 焼き餃子 ほうれん草のわかじき和え ほうろく煮	飯 めばるの山椒焼き 付)人参 ほうろく煮 ほうろく煮 ほうろく煮	飯 【お祝い献立】 鯛子 れんごんとさつま揚げ ほうれん草の煮物 カリフラワーの甘酢漬け みそ汁(冬瓜・貝割)	飯 【お祝い献立】 鯛子 れんごんとさつま揚げ ほうれん草の煮物 カリフラワーの甘酢漬け みそ汁(冬瓜・貝割)	飯 【お祝い献立】 鯛子 れんごんとさつま揚げ ほうれん草の煮物 カリフラワーの甘酢漬け みそ汁(冬瓜・貝割)	飯 【お祝い献立】 鯛子 れんごんとさつま揚げ ほうれん草の煮物 カリフラワーの甘酢漬け みそ汁(冬瓜・貝割)	飯 【お祝い献立】 鯛子 れんごんとさつま揚げ ほうれん草の煮物 カリフラワーの甘酢漬け みそ汁(冬瓜・貝割)	飯 【お祝い献立】 鯛子 れんごんとさつま揚げ ほうれん草の煮物 カリフラワーの甘酢漬け みそ汁(冬瓜・貝割)
おやつ	おやつ(味噌団子)	おやつ(スイートポテト)	おやつ(味噌団子)	おやつ(スイートポテト)	おやつ(味噌団子)	おやつ(味噌団子)	おやつ(味噌団子)	おやつ(味噌団子)	おやつ(味噌団子)
夕	飯 豚肉の煮物炒め 野菜サラダ 香の物(つばき)	飯 たらのマスタード焼き 付)コロコロ 鶏肉とごぼうの旨煮 もやしのサラダ うずら豆	飯 豚肉のしょうゆ炒め 付)人参 豆腐の煮物 みそ汁(豆腐・貝割)	飯 和風焼 付)人参 豆腐の煮物 ほうれん草のくるみ和え 香の物(ほろろ)	飯 あじの味噌焼き 付)スナップエンドウ 切干大根の炒め煮 キャベツとハムの和え物 かつおおろし	飯 あじの味噌焼き 付)スナップエンドウ 切干大根の炒め煮 キャベツとハムの和え物 かつおおろし	飯 あじの味噌焼き 付)スナップエンドウ 切干大根の炒め煮 キャベツとハムの和え物 かつおおろし	飯 あじの味噌焼き 付)スナップエンドウ 切干大根の炒め煮 キャベツとハムの和え物 かつおおろし	飯 あじの味噌焼き 付)スナップエンドウ 切干大根の炒め煮 キャベツとハムの和え物 かつおおろし
日付	07月25日(月)	07月26日(火)	07月27日(水)	07月28日(木)	07月29日(金)	07月30日(土)	07月31日(日)	07月25日(月)	07月26日(火)
朝	飯 がんもの煮物 二色和え みそ汁(玉葱・わか)	飯 鶏肉のしょうゆ炒め 付)人参 豆腐の煮物 みそ汁(豆腐・貝割)	飯 納豆 ほうろく煮 ほうろく煮 ほうろく煮 ほうろく煮	飯 お盆 お盆 お盆 お盆 お盆	飯 厚揚げの揚げ煮 かぶの和え物 みそ汁(えのき・水菜)	飯 厚揚げの揚げ煮 かぶの和え物 みそ汁(えのき・水菜)	飯 厚揚げの揚げ煮 かぶの和え物 みそ汁(えのき・水菜)	飯 厚揚げの揚げ煮 かぶの和え物 みそ汁(えのき・水菜)	飯 厚揚げの揚げ煮 かぶの和え物 みそ汁(えのき・水菜)
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	飯 美二飯 鶏肉の梅肉焼き 付)人参 ごぼうの甘辛炒め 小松菜とえのきの和え物 みそ汁(玉葱・さつま芋)	飯 【お祝い献立】 鯛子 れんごんとさつま揚げ ほうれん草の煮物 カリフラワーの甘酢漬け みそ汁(冬瓜・貝割)	飯 納豆 ほうろく煮 ほうろく煮 ほうろく煮 ほうろく煮	飯 【お祝い献立】 鯛子 れんごんとさつま揚げ ほうれん草の煮物 カリフラワーの甘酢漬け みそ汁(冬瓜・貝割)	飯 【お祝い献立】 鯛子 れんごんとさつま揚げ ほうれん草の煮物 カリフラワーの甘酢漬け みそ汁(冬瓜・貝割)	飯 【お祝い献立】 鯛子 れんごんとさつま揚げ ほうれん草の煮物 カリフラワーの甘酢漬け みそ汁(冬瓜・貝割)	飯 【お祝い献立】 鯛子 れんごんとさつま揚げ ほうれん草の煮物 カリフラワーの甘酢漬け みそ汁(冬瓜・貝割)	飯 【お祝い献立】 鯛子 れんごんとさつま揚げ ほうれん草の煮物 カリフラワーの甘酢漬け みそ汁(冬瓜・貝割)	飯 【お祝い献立】 鯛子 れんごんとさつま揚げ ほうれん草の煮物 カリフラワーの甘酢漬け みそ汁(冬瓜・貝割)
おやつ	おやつ(スイートポテト)	おやつ(スイートポテト)	おやつ(スイートポテト)	おやつ(スイートポテト)	おやつ(スイートポテト)	おやつ(スイートポテト)	おやつ(スイートポテト)	おやつ(スイートポテト)	おやつ(スイートポテト)
夕	飯 かに玉 焼きピーマン ハムと白煮の中華サラダ フルーツ缶(カキ)	飯 豚肉の味噌炒め 付)人参 豆腐の煮物 みそ汁(豆腐・貝割)	飯 めばるの山椒焼き 付)人参 ほうろく煮 ほうろく煮 ほうろく煮	飯 納豆 ほうろく煮 ほうろく煮 ほうろく煮 ほうろく煮	飯 あじの味噌焼き 付)スナップエンドウ 切干大根の炒め煮 キャベツとハムの和え物 かつおおろし	飯 あじの味噌焼き 付)スナップエンドウ 切干大根の炒め煮 キャベツとハムの和え物 かつおおろし	飯 あじの味噌焼き 付)スナップエンドウ 切干大根の炒め煮 キャベツとハムの和え物 かつおおろし	飯 あじの味噌焼き 付)スナップエンドウ 切干大根の炒め煮 キャベツとハムの和え物 かつおおろし	飯 あじの味噌焼き 付)スナップエンドウ 切干大根の炒め煮 キャベツとハムの和え物 かつおおろし