

# 7月 予定献立表



## 常食

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

				01日(水)	02日(木)	03日(金)	04日(土)
朝				さつま揚げの生姜炒め 卵豆腐 牛乳 ふりかけ(さけ) 味噌汁(禰・スナップ) 米飯(150g)	厚揚げと高菜の炒め物 とろろ芋 牛乳 ふりかけ(梅しそ) 味噌汁(大根・杓ノソウ) 米飯(150g)	じゃが 仔と魚肉ソーセージのソテー 白菜の浅漬け風 牛乳 たいみそ 味噌汁(白玉ふ・菜の花) 米飯(150g)	ツナと冬瓜の旨煮 しらすおろし ジョア ゆずみそ 味噌汁(麩・春菊) 米飯(150g)
昼				筑前煮 胡瓜の酢の物 フルーツ(白桃) 清汁(丸ト・白玉麩) 米飯(150g)	ハンバーグ 照焼きソース パプリカときのこのマリネ フルーツミックス 野菜スープ(コーンインゲン) 米飯(150g)	鮭のチャンチャン焼き おしん草とえのきのおかか和え 洋梨のコンポート 清汁(大根・みつば) 米飯(150g)	豚肉のグチャップ炒め 花野菜サラダ フルーツ(黄桃缶) 味噌汁(玉葱・椎茸) 米飯(150g)
				コーヒーロール	やわらかおかき うす塩	黒糖ケーキ	ぶどうゼリー
夕				たらのムニエル・おろし じゃが芋とウインナーのコンソメ煮 小松菜のごま和え 米飯(150g)	メバルの味噌焼き 小松菜と竹輪のソテー 胡瓜と人参のしその実和え 米飯(150g)	豚肉の生姜焼き 切り昆布の煮物 三つ葉と笹かまの和風和え 米飯(150g)	ブリの照り焼き 切干大根の煮物 もやしのなめたけ和え 米飯(150g)
	05日(日)	06日(月)	07日(火)	08日(水)	09日(木)	10日(金)	11日(土)
朝	ウインナーソテー フルーツミックス 牛乳 ミネストローネ りんごパン	きざみ納豆和え キャベツとコーンの胡麻ドレ和え 牛乳 のり佃煮 味噌汁(しめじ・大根葉) 米飯(150g)	車麩と人参の煮物 かぶとツナの和風和え 牛乳 ふりかけ(かつお) 味噌汁(ほうれん草・麩) 米飯(150g)	炒り卵 キャベツと胡瓜の塩昆布和え 牛乳 ふりかけ(たらこ) 味噌汁(春菊・長葱) 米飯(150g)	厚揚げの生姜炒め もやしと人参のナムル 牛乳 たまご風味ソース 味噌汁(玉葱・わかめ) 米飯(150g)	厚焼き卵 白菜の浅漬け風 牛乳 ふりかけ(梅しそ) 味噌汁(葱・春菊) 米飯(150g)	がんもの含め煮 しらすおろし ジョア のり佃煮 味噌汁(7・ほうれん草) 米飯(150g)
昼	赤魚の塩こうじ焼き かぶのおかか和え フルーツ(オレンジ) 味噌汁(花麩・油揚げ) 米飯(150g)	チキンカレー ブロッコリーとかまのドレッシング和え フルーツヨーグルト	《七夕》 七夕ちらし寿司 なすのそぼろあんかけ 胡瓜と茗荷の青じそ和え ゴールドキウイフルーツ そうめん汁	鶏の唐揚げ葱ソースかけ もやしのゆかり和え りんごのコンポート 味噌汁(小松菜・油揚げ) 米飯(150g)	鯖の照り焼き 小松菜の錦糸和え フルーツ(オレンジ) 味噌汁(シイタケ・白玉麩) 米飯(150g)	ほっけの塩焼き 蒲鉾とわかめのぬた和え フルーツミックス 清汁(花麩・みつば) 米飯(150g)	焼きそば かにシューマイ マンゴープリン 中華スープ(冬瓜・チン)
	カフェオレプリン	レモンケーキ	お楽しみおやつ	チョコパウム	抹茶ロール	蒸しパン(レモン)	やわらかおかき きなこ
夕	鶏肉のあっさり焼 茄子とピーマンの生姜炒め カリフラワーのマリネ 米飯(150g)	さわらの菜種焼き ひじきとちくわの煮物 キャベツの浅漬け風 米飯(150g)	麻婆豆腐 里芋と人参の煮物 蒲鉾とわかめの和え物 米飯(150g)	ホキの味噌漬焼き ビーフソテー 白菜の高菜和え 米飯(150g)	鶏肉のソテー・おろし 冬瓜の枝豆あんかけ 海老とブロッコリーの和風和え 米飯(150g)	鶏肉のボン酢焼き さつま揚げとニラの中華炒め 海藻サラダ 米飯(150g)	アジの蒲焼風 肉団子の野菜あんかけ はんぺんのたらこ和え 米飯(150g)
	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
朝	マカロニサラダ 洋梨のコンポート 牛乳 コーンスープ チョコパン	魚肉ソーセージともやしのソテー ブロッコリーとかまのゴマ和え 牛乳 ふりかけ(さけ) 味噌汁(チゲン菜・油揚げ) 米飯(150g)	大根と油揚げの塩煮 卵豆腐 牛乳 たいみそ 味噌汁(おしん草・なめこ) 米飯(150g)	目玉焼き 胡瓜のゆかり和え 牛乳 ふりかけ(梅しそ) 味噌汁(菜の花・わかめ) 米飯(150g)	えび団子の煮物 白菜のボン酢和え 牛乳 ふりかけ(たらこ) 味噌汁(玉葱・しいたけ) 米飯(150g)	生揚げの煮物 かぶの浅漬け風 牛乳 うに風味ソース 味噌汁(大根・万葱) 米飯(150g)	さつま揚げの甘酢炒め とろろ芋 ジョア かつおみそ 味噌汁(春菊・白玉麩) 米飯(150g)
昼	豚肉じゃが ほうれん草の胡麻和え フルーツ(バナナ) 味噌汁(菜の花・7) 米飯(150g)	たらの田楽焼き かぶの塩昆布和え フルーツ(黄桃缶) 味噌汁(なめこ・ミツバ) 米飯(150g)	冷汁うどん<埼玉県> 肉団子 フルーツミックス	メバルの煮付け ほうれん草とえのきの和風和え りんごのコンポート 味噌汁(玉葱・油揚げ) 米飯(150g)	ハヤシライス 花野菜サラダ フルーツヨーグルト	豆腐ハンバーグきのこソース もやしと人参のナムル フルーツ(白桃) 味噌汁(いんげん・ふ) 米飯(150g)	チーズ玉子焼き 胡瓜のなめたけ和え 洋梨のコンポート 清汁(花ふ・菜の花) 米飯(150g)
夕	人形焼	りんごプリン	パウムクーヘン	ドーナツ	コーヒーゼリー	紅茶ケーキ	やわらかおかき 砂糖醤油
夕	赤魚の香味ソースかけ 車麩と冬瓜の煮物 キャベツとササミのオイスター 米飯(150g)	ボークチャップ 卵の花炒め かまどブロッコリーのドレッシング和え 米飯(150g)	鯖の塩焼き 冬瓜のそぼろあんかけ 白菜の梅和え 米飯(150g)	豚肉のスタミナ炒め 金平大根 蒲鉾とわかめのぬた和え 米飯(150g)	ブリの照り焼き 茄子とにらの生姜炒め ひじきサラダ 米飯(150g)	赤魚の煮付け 春雨と豚肉の炒め物 ほうれん草のなめ茸和え 米飯(150g)	サワらの山椒焼き 油揚げと切り昆布の煮物 ナスのごま和え 米飯(150g)
	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
朝	オムレツ りんごのコンポート 牛乳 人参ポタージュ クリームパン	きざみ納豆和え 金平ごぼう 牛乳 のり佃煮 味噌汁(青梗菜・庄内麩) 米飯(150g)	つみれの煮物 かぶのゆかり和え 牛乳 ふりかけ(のりたま) 味噌汁(ほうれん草・葱) 米飯(150g)	車麩のそぼろ煮 菜の花のしその実和え 牛乳 のり佃煮 味噌汁(えのき・小町麩) 米飯(150g)	里芋と鶏団子の煮物 しらすおろし 牛乳 ゆずみそ 味噌汁(小松菜・庄内ふ) 米飯(150g)	ベーコンソテー 胡瓜のなめたけ和え 牛乳 ふりかけ(かつお) 味噌汁(椎茸・白玉麩) 米飯(150g)	炒り卵 かぶの塩昆布和え ジョア ふりかけ(たらこ) 味噌汁(7か・青梗菜) 米飯(150g)
昼	鮭のタルタルソースかけ 白菜と海老の和風サラダ フルーツ(オレンジ) 味噌汁(トロ昆布・万葱) 米飯(150g)	鶏肉のバーベキューソース かぶの和風和え フルーツ(黄桃缶) 味噌汁(春菊・玉葱) 米飯(150g)	ボークカレーライス イタリアンサラダ フルーツヨーグルト	鶏肉のあっさり焼 かまどと胡瓜の酢の物 洋梨のコンポート 野菜スープ(コーン・玉ねぎ) 米飯(150g)	サバの味噌焼き ほうれん草とえのきの和風和え りんごのコンポート 清汁(トロ昆布・三つ葉) 米飯(150g)	野菜タンメン 肉団子 杏仁豆腐	豚肉の生姜焼き コーンサラダ フルーツ(白桃) 味噌汁(しめじ・インゲン) 米飯(150g)
	抹茶パンケーキ	ヨーグルトケーキ	マンゴープリン	かすてら	ぶどうゼリー	蒸しパン(レモン)	お楽しみケーキ
夕	蒸し鶏のごまだれかけ にらと卵の炒め物 小松菜のおかか和え 米飯(150g)	めばるの柚子胡椒焼き キャベツとがんもの旨煮 しらすと胡瓜の和え物 米飯(150g)	ほっけの塩焼き 卵の花炒め 笹かまとチゲン菜のおかか和え 米飯(150g)	アジの照り焼き 茄子のゆずみそかけ かぼちゃサラダ 米飯(150g)	焼き餃子 春雨と竹輪のソテー もやしのザーサイ和え 米飯(150g)	たらの粒マスタード焼き 切り昆布と油揚げの煮物 ブロッコリーとムシドレッシング和え 米飯(150g)	鶏肉のソテー トマトソースかけ 魚肉ソーセージとキャベツの炒め物 菜の花とエキのドレッシング和え 米飯(150g)
	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	
朝	じゃが芋とベーコンの煮物 洋梨のコンポート 牛乳 スープ(玉葱・インゲン) ジャムパン	切干大根の煮物 とろろ芋 牛乳 ふりかけ(のりたま) 味噌汁(キャベツ・小町麩) 米飯(150g)	さつま揚げの煮物 菜の花のしらす和え 牛乳 うに風味ソース 味噌汁(おしん草・わかめ) 米飯(150g)	きざみ納豆和え 金平ごぼう 牛乳 ふりかけ(さけ) 味噌汁(白玉麩・小松菜) 米飯(150g)	目玉焼き かぶのゆずみそ和え 牛乳 のり佃煮 味噌汁(おしん草・葱) 米飯(150g)	鶏団子と冬瓜の煮物 もやしのゴマドレ和え ジョア ふりかけ(たらこ) 味噌汁(チゲン菜・麩) 米飯(150g)	
昼	赤魚の照り焼き おしん草と人参の胡麻和え フルーツ(バナナ) 味噌汁(大根・ねぎ) 米飯(150g)	スパニッシュオムレツ 菜の花のザーサイ和え フルーツ(黄桃缶) 清汁(おしん草・麩) 米飯(150g)	豚肉と大根のどて煮風 キャベツとかまのドレッシング和え りんごのコンポート 味噌汁(大根・油揚げ) 米飯(150g)	鯖のカレー焼き 蒲鉾とわかめのぬた和え フルーツ(白桃) 清汁(花ふ・菜の花) 米飯(150g)	鶏肉の照り焼き はんぺんのたらこ和え 洋梨のコンポート 味噌汁(なめこ・わかめ) 米飯(150g)	ハンバーグ おろしソース さつまいもサラダ フルーツミックス 味噌汁(しめじ・大根葉) 米飯(150g)	
	やわらかおかき コンボタ	黒蜜きなこパンケーキ 1Fソフトクリーム	ようかんカステラ 2Fソフトクリーム	チョコプリン 3Fソフトクリーム	水ようかん	パンナロール	
夕	豚肉と茄子のオイスター炒め 白菜と海老の煮物 胡瓜とシイタケのしその実和え 米飯(150g)	サワらの味噌焼き じゃがいもとウインナーの塩煮 白菜のぼん酢和え 米飯(150g)	ホキのタルタル焼き 小松菜と卵の炒りつけ きゅうりのなめ茸和え 米飯(150g)	焼き餃子 春雨とにらの中華炒め 大根の高菜和え 米飯(150g)	たらの香味ソースかけ キャベツと厚揚げの煮物 小松菜のおかか和え 米飯(150g)	鮭の塩焼き キャベツのゆかり和え つみれと白菜の煮物 米飯(150g)	