

R7年 7月 献立表 事業所により別途おやつあり

日付			07月01日(火)	07月02日(水)	07月03日(木)	07月04日(金)	07月05日(土)
朝			御飯 がんもの煮物 白菜のゆかり和え ふりかけ(かつお) みそ汁(玉葱・しめじ) 牛乳	御飯 さつま揚げの炒め煮 小松菜の和え物 のり佃煮 みそ汁(大根・大根葉) 牛乳	御飯 厚揚げの煮物 ほうれん草とツナの和え物 ふりかけ(たらこ) みそ汁(キャベツ・ワカメ) 牛乳	御飯 チキンオムレツ 付)ブロッコリー オクラのなめたけ和え たいみそ みそ汁(玉葱・ねぎ) 牛乳	御飯 にしんの梅煮 付)いんげん 小松菜の辛子和え ふりかけ(たまご) みそ汁(かぶ・かぶ葉) 牛乳
昼			御飯 鶏肉のタルタルソース焼き 付)ホリタン コールスローサラダ フルーツ缶(黄桃) コンソメスープ(畑菜・人参)	御飯 赤魚のごま醤油焼き 付)いんげん 冬瓜の冷やし鉢 フルーツ缶(キウイ) みそ汁(さつま芋・貝割)	御飯 鶏肉のオニオンソース オニオンソース) 付)ピーマン ホッテサラダ フルーツ(パイン) みそ汁(チンゲン菜・うずまき麩)	御飯 白身魚の野菜あんかけ もやしと畑菜の和え物 フルーツ(オレンジ) みそ汁(豆腐・大根葉)	シーフードカレー カリフラワーサラダ フルーツ(メロン) 香の物(福神漬)
夕			御飯 太刀魚の山椒焼き 付)ほうれん草 肉じゃが オクラのボン酢和え フルーツ(オレンジ)	御飯 豚肉の葱塩炒め 付)温野菜 かぼちゃの煮物 フルーツ缶(りんご) 香の物(赤しその実漬け)	御飯 フライニ種盛り 付)スナックエンドウ 白菜の煮浸し フルーツ缶(マンゴー) 昆布豆	御飯 松風焼き 付)しろな 大根とちくわの煮物 なすの香味和え あみえび佃煮	御飯 豆腐チャンプル えび茶巾 フルーツ缶(白桃) ほうれん草の中華和え
日付	07月06日(日)	07月07日(月)	07月08日(火)	07月09日(水)	07月10日(木)	07月11日(金)	07月12日(土)
朝	食パン・ジャム じゃが芋とツナの炒め物 タモコサラダ コンソメスープ(チンゲン菜・人参) 牛乳	御飯 ウイナーソーテー ほうれん草のごま和え ふりかけ(たらこ) みそ汁(キャベツ・椎茸) 牛乳	御飯 厚揚げの含め煮 いんげんのピーナッツ和え たいみそ みそ汁(白菜・ワカメ) 牛乳	御飯 納豆 切干大根の煮物 しそ昆布 みそ汁(もやし・油揚げ) 牛乳	御飯 和風スクランブルエッグ 白菜のお浸し ふりかけ(さけ) みそ汁(冬瓜・ねぎ) 牛乳	御飯 なすのそぼろ煮 冷奴 金山寺みそ みそ汁(玉葱・大根葉) 牛乳	御飯 がんもの煮物 ブロッコリーのおかか和え ふりかけ(しそ) みそ汁(ほうれん草・うずまき) 牛乳
昼	御飯 白身魚の香草焼き 付)ピーマン 二色浸し フルーツ缶(キウイ) みそ汁(もやし・貝割)	◎七夕 七夕ちらし 梅しそ天ぶら 付)オクラおかか和え 付)天つゆ 冬瓜のくず煮 そうめん汁	麦飯 豚肉とピーマンのオイスターソース炒め ハンフキンサラダ フルーツ缶(キウイ) みそ汁(畑菜・長葱)	御飯 鶏肉のマスタート焼き 付)ブロッコリー なすの煮物 フルーツ缶(みかん) みそ汁(しろな・うずまき麩)	御飯 まぐろハンバーグ チリヤキソース) 付)いんげん かぶの含め煮 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(豆腐・ワカメ)	ごまだれ冷やし中華 豚肉の甘辛炒め キャベツのサラダ	御飯 ますのチーズソース 付)スナックエンドウ キャベツのサラダ フルーツ(メロン) トマトコンソメスープ
夕	御飯 豚肉の玉葱ソース炒め 厚揚げと大根の煮物 フルーツ缶(りんご) きゅうりの塩昆布和え	御飯 さばのみそ焼き 付)人参きんぴら 里芋の煮っころがし ブロッコリーの和風サラダ フルーツ缶(みかん)	御飯 千草焼き 和風あん) かぶの煮物 チンゲン菜のわさび和え 香の物(しば漬け)	御飯 メバルの生姜煮 付)オクラ・花人参 じゃが芋の甘辛炒め 青菜の酢みそ和え フルーツ(パイン)	御飯 豚肉のボン酢炒め さつま芋と昆布の煮物 小松菜とかまぼこの和え物 フルーツ缶(キウイ)	御飯 ほっけの塩麹焼き 付)オクラ きんぴらごぼう フルーツ(オレンジ) もずく酢	御飯 牛肉ときのこの炒め物 里芋とちくわの含め煮 フルーツ缶(黄桃) 香の物(桜だいこん)
日付	07月13日(日)	07月14日(月)	07月15日(火)	07月16日(水)	07月17日(木)	07月18日(金)	07月19日(土)
朝	御飯 さつま揚げの炒め煮 長芋とろろ たいみそ みそ汁(小松菜・えのき) 牛乳	御飯 大根とちくわの煮物 ほうれん草の磯和え ふりかけ(かつお) みそ汁(もやし・おつゆ麩) 牛乳	御飯 だし巻き卵 付)茶福豆 青菜の和え物 のり佃煮 みそ汁(長葱・油揚げ) 牛乳	御飯 炒り豆腐 白菜とかまぼこの和え物 ふりかけ(たらこ) みそ汁(かぶ・かぶ葉) 牛乳	御飯 卵とじ ほうれん草のごま和え ふりかけ(さけ) みそ汁(冬瓜・油揚げ) 牛乳	御飯 がんもの含め煮 二色和え 金山寺みそ みそ汁(玉葱・貝割) 牛乳	食パン・ジャム ウイナーと野菜の炒め物 カリフラワーの和風サラダ コンソメスープ(畑菜・人参) 牛乳
昼	御飯 八宝菜 甘酢のミートボール フルーツ(オレンジ) 中華スープ(冬瓜・ねぎ)	麦飯 あじの漬け焼き 付)チンゲン菜 ゴーヤチャンプル フルーツ(バナナ) みそ汁(さつま芋・ワカメ)	御飯 ミートローフ ソース) 付)ピーマン ブロッコリーのサラダ フルーツ(パイン) コンソメスープ(マカロニ・人参)	御飯 かれいの揚げ浸し 付)大根・花人参 小松菜の錦糸和え フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(もやし・ねぎ)	御飯 鶏肉のケチャップ焼き 付)キャベツ カリフラワーサラダ フルーツ(パイン) コンソメスープ(畑菜・ベーコン)	御飯 さばの生姜煮 付)いんげん じゃが芋のそぼろ炒め フルーツ缶(みかん) みそ汁(しろな・しめじ)	☆土用の丑行事食☆ うな井 大根サラダ 香の物(しば漬け) お吸物(花麩・みつば)
夕	御飯 白身魚のみそバター焼き 付)そら豆 ひじきの煮物 フルーツ缶(マンゴー) 浅漬け(きゅうり)	御飯 チキンのカレーグリル 付)いんげん ジャーマンポテト フルーツ缶(ミックス) ピクルス	御飯 赤魚の香味焼き 付)スナックエンドウ 冬瓜のかきマあんかけ キャベツのゆかり和え フルーツ缶(黄桃)	御飯 豚肉と野菜の甘辛炒め つみれと里芋の煮物 スパゲティサラダ フルーツ(オレンジ)	御飯 さわらのボン酢かけ ボン酢たれ) 付)オクラ かぼちゃの煮物 フルーツ缶(白桃) きゅうりの生姜醤油和え	御飯 豚肉の塩炒め 大根とちくわの煮物 フルーツ缶(キウイ) もずく酢	御飯 ますのごま醤油焼き 付)ピーマン 里芋の含め煮 ほうれん草のなめたけ和え フルーツ缶(ミックス)
日付	07月20日(日)	07月21日(月)	07月22日(火)	07月23日(水)	07月24日(木)	07月25日(金)	07月26日(土)
朝	御飯 しろなとちくわの煮浸し タモコサラダ しそ昆布 みそ汁(玉葱・ねぎ) 牛乳	御飯 じゃが芋とツナの炒め物 大根のゆず醤油和え ふりかけ(たらこ) みそ汁(畑菜・油揚げ) 牛乳	御飯 厚揚げの治部煮 チンゲン菜としめじのお浸し たいみそ みそ汁(もやし・ワカメ) 牛乳	御飯 スクランブルエッグ ブロッコリーとツナのサラダ ふりかけ(さけ) みそ汁(さつま芋・かぶ葉) 牛乳	御飯 ピーマンとさつま揚げの炒め 小松菜の磯和え 金山寺みそ みそ汁(しめじ・長葱) 牛乳	御飯 里芋のそぼろ煮 オクラのおかか和え ふりかけ(しそ) みそ汁(豆腐・大根葉) 牛乳	御飯 ちくわの甘辛煮 カリフラワーのごま醤油和え のり佃煮 みそ汁(もやし・ねぎ) 牛乳
昼	御飯 白身魚のタルタルソース焼き 付)ブロッコリー さつま芋きんぴら フルーツ(オレンジ) みそ汁(小松菜・えのき)	御飯 あじの南蛮漬け 南蛮酢) ビーフン炒め フルーツ(パイン) 中華スープ(冬瓜・椎茸)	御飯 豚肉の甘辛炒め 白菜のゆかり和え フルーツ缶(キウイ) 赤だし(長葱・うずまき麩)	御飯 黄金かれいの煮付け 付)花人参・オクラ 五目おから フルーツ缶(黄桃) みそ汁(玉葱・ねぎ)	御飯 牛皿 温泉卵 キャベツときゅうりの青じそ和え みそ汁(大根・貝割)	御飯 鶏肉のハニーマスタート焼き 付)ブロッコリー 茄子のトマト煮 フルーツ(オレンジ) コンソメスープ(白菜・人参)	御飯 さわらの山椒煮 付)南瓜 ほうれん草のお浸し フルーツ缶(りんご) みそ汁(玉葱・油揚げ)
夕	御飯 牛肉ときのこの中華炒め かに焼売 もやしとチンゲン菜のサラダ フルーツ缶(りんご)	御飯 お好み焼き風卵焼き 付)いんげん なすの含め煮 ほうれん草の辛子和え フルーツ缶(白桃)	御飯 ほっけの照り焼 付)小松菜 里芋とさつま揚げの煮物 フルーツ缶(マンゴー) きゅうりの酢の物	御飯 鶏肉のみそマヨネーズ焼き 付)スナックエンドウ しろなの信田煮 フルーツ(オレンジ) 香の物(桜だいこん)	御飯 白身魚の和風ムニエル 付)畑菜 肉じゃが いんげんのごまドレッシング和え フルーツ(パイン)	御飯 えびと卵の中華炒め 焼売 チンゲン菜の和え物 フルーツ缶(ミックス)	御飯 豚肉のみそ焼き 付)いんげん 厚揚げと大根の炒め煮 フルーツ缶(白桃) 浅漬け(きゅうり)
日付	07月27日(日)	07月28日(月)	07月29日(火)	07月30日(水)	07月31日(木)		
朝	食パン・ジャム ウイナーと白菜のコンソメ煮 ブロッコリーの和え物 コンソメスープ(えのき・ワカメ) 牛乳	御飯 和風ミートボール 付)チンゲン菜 大根のさっぱり和え うめびしお みそ汁(玉葱・うずまき麩) 牛乳	御飯 ねぎあんかけ卵焼き ねぎあん) ほうれん草のゆず醤油和え ふりかけ(かつお) みそ汁(白菜・しめじ) 牛乳	御飯 大根と鶏肉の煮物 畑菜の和え物 たいみそ みそ汁(玉葱・油揚げ) 牛乳	御飯 白菜とさつま揚げの煮浸し タモコサラダ しそ昆布 みそ汁(里芋・長葱) 牛乳		
昼	チーズカレー キャベツのサラダ 香の物(福神漬) ヨーグルトデザート	御飯 さばの南部焼き 付)人参きんぴら 小松菜のなめたけ和え フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(かぶ・かぶ葉)	御飯 鶏肉のバター醤油ソース バター醤油ソース) 付)ブロッコリー スパゲティサラダ フルーツ缶(ミックス) みそ汁(キャベツ・長葱)	香り麦ご飯 彩り擬製豆腐 付)甘酢生姜 オクラとえのきの和え物 フルーツ(バナナ) みそ汁(もやし・大根葉)	御飯 回鍋肉 春雨サラダ フルーツ(パイン) 中華スープ(チンゲン菜・しめじ)		
夕	御飯 たらの粕漬け焼き 付)ピーマン 高野豆腐の含め煮 しろなの錦糸和え フルーツ(パイン)	御飯 とんかつ ソース) 付)スナックエンドウ 冬瓜の土佐煮 フルーツ(オレンジ) 甘酢漬け	御飯 黒むつの照り焼き 付)しろな なすの煮浸し フルーツ缶(キウイ) 香の物(つぼ漬け)	御飯 ハンバーグ デミソース) 付)いんげん ハジルポテト フルーツ缶(黄桃) カリフラワーサラダ	御飯 ほっけの生姜醤油焼き 付)ほうれん草 冬瓜のそぼろがけ フルーツ缶(りんご) もずく酢		