

7月献立予定表

月		火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
昼食		チャーハン 海鮮シュウマイ 春雨スープ フルーツ	米飯 チキン南蛮 もやしとにらの炒め物 味噌汁 フルーツ	米飯 カレイのムニエル いんげんのゴマサラダ オニオンスープ フルーツ	サンマーメン 焼き餃子 春菊のおかか和え 野菜ジュース	親子丼 ほうれん草のゆず風味和え すまし汁 フルーツ
おやつ		ドームケーキ	黒糖まんじゅう	くろ棒	焼きプリンタルト	ロールケーキ
	7	8	9	10	11	12
昼食	冷しゃぶそうめん 厚揚げの煮物 冬瓜の冷やし鉢 フルーツ杏仁	米飯 鯖の菜種焼き ナスとオクラの揚げ浸し 味噌汁 フルーツ	ハヤシライス 野菜ソテー 豆サラダ フルーツ	米飯 揚げ豆腐のそぼろあんかけ 玉子のにらの炒め 味噌汁 フルーツ	米飯 五目たまご焼き 里芋の煮物 すまし汁 フルーツ	米飯 鶏肉の味噌焼き 豚肉と大根の煮物 すまし汁 フルーツ
おやつ	サイダーゼリー	シフォンケーキ	味噌まんじゅう	コーヒーゼリー	カスタードワッフル	どら焼き
	14	15	16	17	18	19
昼食	米飯 豚肉のおろしポン酢焼き 切干大根の煮物 味噌汁 ゼリー	米飯 ミックスフライ ひじき和え 味噌汁 フルーツ	ロコモコ丼 もずくの酢の物 スープ フルーツ	米飯 たららのバター醤油焼き 小松菜とベーコンのソテー 味噌汁 フルーツ	米飯 鶏のから揚げ おろしポン酢ソース もやし中華和え 味噌汁 フルーツ	米飯 ハンバーグ きのことソース いんげんのごま和え 味噌汁 フルーツ
おやつ	ドームケーキ	あんぱん	やわらかおかき	焼きドーナツ	ワッフル	ロールケーキ
	21	22	23	24	25	26
昼食		ポークカレー 青菜のソテー キャベツとチーズのごまサラダ フルーツ	ミートソーススパゲティ カリフラワーのたまごサラダ コンソメスープ フルーツ	米飯 鯖の梅煮 春菊の白和え 味噌汁 フルーツ	米飯 ポークカツレツ もずく酢 スープ フルーツ	米飯 鶏肉の照りマヨ焼き 冬瓜の含め煮 味噌汁 フルーツ
おやつ		水ようかん	今川焼き	紅茶ケーキ	黒糖まんじゅう	エクレア
	28	29	30	31		
昼食	米飯 鶏肉の柚子胡椒焼き ナスの薬味酢炒め 味噌汁 フルーツ	米飯 鯖の粕漬け焼き かぼちゃの煮つけ 味噌汁 フルーツ	冷やし中華（ごまだれ） 餃子 もやしのナムル フルーツ杏仁	米飯 和風ハンバーグ 里芋の煮物 味噌汁 フルーツ		
おやつ	クレープ	溶けないアイス風	パンケーキ	カステラ		