

7月献立表

期間：2024/7/1～2024/7/31

期	日	月	火	水	木	金	土	
		1	2	3	4	5	6	
朝食		御飯 玉葱とリンゴの煮物 オクラ納豆 味噌汁(シジ、トコロ)	御飯 大根の煮物 鮭フレーク つみれ汁	雑炊 ひじきの煮物 味噌汁(あおさ、じゃが芋)	御飯 切干大根の炒め煮 白花豆 味噌汁(なめこ、玉葱)	御飯 ビーマとリンゴの煮物 きのこ玉子焼き 味噌汁(カ、豆腐)	御飯 青梗菜とリンゴの煮物 ミートボール 味噌汁(麩、じゃがい)	
昼食		御飯 鶏牛蒡煮 リンゴの炒め いんげんビーマ和え 味噌汁(カ、コマツ)	御飯 あんかけ豆腐ハンバーグ 青菜とリンゴの炒め 和風サラダ かきたまスープ	ハヤシライス ブロッコリーのサラダ オムレツ しめじのマリネ	御飯 鮭じゃが焼き ほうれん草のニンニク炒め きのこの和え物 味噌汁(油揚、茄子)	御飯 鶏肉のオムライス和え 大根の煮物 黒花豆 味噌汁(薩摩芋、トコロ)	御飯 鯖味噌粕漬焼き トマトの炒め物 青菜の胡麻和え きのこ根菜の汁	
夕食		麦入り御飯 炒り豆腐 なす田楽 シラスおろし	御飯 じゃがの塩焼き 鶏挽肉とじゃがいもの煮物 めかぶの和え物	御飯 炒り鶏 小松菜の柚子味噌和え 胡瓜の浅漬け	御飯 海老と野菜あんかけ煮 ツナサラダ ブロッコリーごま和え	御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め 竹輪の煮物 にらともやし和え物	御飯 炒り豆腐 里芋の煮物 カワカワの明太和え	
	7	8	9	10	11	12	13	
朝食		御飯 4色きんぴら 白花豆 梅干し 味噌汁(豆腐、シジ)	御飯 ひじき五目煮 トマトオムレツ 味噌汁(じゃが芋、キャベツ)	御飯 車麩の煮物 三色煮豆 味噌汁(トマト、里芋)	御飯 切干大根の炒め煮 玉子焼き 味噌汁(茄子、豆腐)	御飯 豆腐と野菜の煮物 そば 味噌汁(リンゴ、葱)	御飯 がんもの煮物 いわしのおかか煮 味噌汁(玉葱、キャベツ)	
昼食		とうもろこし御飯 星形照焼ハンバーグ 短冊サラダ コンソメスープ	【第1デイ】 そうめん、炊き込みおにぎり 天ぷら、きゅうりもみ 【第2デイ・リンゴ・ニンニク】 御飯 肉野菜炒め、かに玉 胡瓜の和え物、そうめん汁	【第1デイ】 そうめん、炊き込みおにぎり 天ぷら、きゅうりもみ 【第2デイ・リンゴ・ニンニク】 御飯 サケの塩焼き、厚揚げと茄子の煮物 めかぶのさっぱり和え、豚汁	【第1デイ】 そうめん、炊き込みおにぎり 天ぷら、きゅうりもみ 【第2デイ・リンゴ・ニンニク】 御飯 ビーマと肉団子の甘酢あん、野菜のコンソメ 海藻サラダ、味噌汁(あさり、キャベツ)	御飯 鯖の山椒焼き 五目煮豆 和風サラダ 味噌汁(青菜、トコロ)	冷やし中華 肉団子と冬瓜の煮物 トウモロコシの梅和え	
夕食		御飯 かますの南蛮漬 南瓜のそばろ煮 青梗菜の辛味噌和え	麦入り御飯 豚しゃぶ ビーマ塩昆布炒め タラモサラダ	御飯 照焼ハンバーグ 青菜とリンゴのソテー カワカワのツナサラダ	御飯 鯖トマト煮 じゃがいものクリームソース和え パプリカのマリネ	御飯 シチュー 茄子とビーマ味噌炒め 胡瓜とカマの酢の物	御飯 カマスの照り焼き 大根の肉味噌がけ ひじきの和え物	
	14	15	16	17	18	19	20	
朝食		御飯 五目きんぴら 玉子焼き 味噌汁(大根、トコロ)	御飯 キャベツとリンゴの煮物 うぐいす豆 味噌汁(じゃがい、カ)	御飯 ひじきの煮物 鮭フレーク 味噌汁(なめこ、もやし)	御飯 きんぴら 鱈の梅煮 味噌汁(玉葱、カ)	御飯 厚揚げと小松菜の煮浸し 華五目玉子焼き 味噌汁(大根、リンゴ)	御飯 切干大根煮 白花豆 味噌汁(キャベツ、油揚)	
昼食		御飯 豚肉とキャベツのソース炒め なす田楽 竹輪と胡瓜の梅和え 春雨スープ	夏野菜と魚介のガーリック 豆腐と海藻のカガ 厚焼玉子 漬物(福神漬)	肉汁そば がんもの中華煮 パプリカ胡麻マヨ和え	御飯 白身魚フライ トマトと茄子の煮込み 小松菜のからし和え キャベツのスープ	御飯 鶏照り焼き 野菜のしめじ炒め キャベツおかか和え 味噌汁(高野豆腐、カ)	御飯 あじさんが焼き 人参と薩摩芋の甘煮 コールスロー コンソメスープ	御飯 麻婆なす 春雨サラダ 焼売 中華スープ
夕食		御飯 リンゴと豆腐のトマト煮 じゃが芋の海苔炒め 青菜の和え物	御飯 カレーの葱塩焼 青梗菜の煮びたし ポテトサラダ	御飯 筑前煮 ニラと玉子の炒め物 シラスおろし	麦入り御飯 豚肉と大根の山椒煮 三色ビーマ炒め ブロッコリーとリンゴのカガ	御飯 鮭大根 炒り豆腐 トウモロコシの和え物	御飯 鶏肉と里芋の煮物 白和え もずく三杯酢	御飯 豚しょうが焼き トマトと海藻のサラダ 粉ふき芋

	21	22	23	24	25	26	27
朝食	御飯 竹輪と筍の煮物 そばろ 味噌汁（糸こんにゃく、切干大根）	御飯 つみれの煮物 納豆山かけ 味噌汁（小松菜、トコロ）	御飯 青梗菜とシメジの煮浸し 鰻昆布煮 味噌汁（茄子、玉葱）	御飯 じゃが芋の煮物 金時豆 味噌汁（つみれ、シメジ）	御飯 ぜんまいの煮物 イワシ生姜煮 味噌汁（もずく、Iキ）	御飯 糸こんにゃくとキノコの炒め煮 昆布豆 梅干し 味噌汁（油揚げ、玉葱）	御飯 キャベツの加熱炒め ミートボール 味噌汁（玉葱、わかめ）
昼食	御飯 カマスの蒲焼 茄子のみぞれ煮 南瓜のサラダ 吸物（わかめ、玉葱）	御飯 サケの塩焼き（イ選択：おしゆ） きのこ野菜の炒め いんげんびんと和え 豆腐のスープ	御飯 鶏の唐揚げ ひじきの煮物 キャベツの胡麻サラダ 味噌汁（大根、三つ葉）	なめこおろしうどん 肉豆腐 胡瓜とわかめの梅和え	御飯（エトット：そうめん） クリームシチュー ソーセージとコーンのカレー ブロッコリーのサラダ バナナ	パン（イ）御飯（ロソグ） 夏野菜とアリのトマト煮 チキンサラダ きのこ玉子焼 コーンスープ フルーツポンチ	そばろ丼 がんと野菜の煮物 オクラのお浸し 杏仁フルーツ 味噌汁（コーン、ジャガイロ）
夕食	御飯 肉じゃが 小松菜と厚揚げの煮物 胡瓜の即席漬	御飯 酢豚 薩摩芋とレーズのサラダ 中華風和え物	麦入り御飯 サバの味噌粕漬焼 炒り豆腐 長芋と茄子の山葵ペースト酢	御飯 赤魚と野菜の加熱炒め パプリカと野菜の炒め トマトサラダ	御飯 海老つみれの甘酢あん コーンとキノコの炒め キャベツの和え物	御飯 豚肉の炒め塩味炒め 里芋の煮物 小松菜の柚子味噌和え	御飯 白身魚と青梗菜の旨煮 きんぴらごぼう マカロニサラダ
	28	29	30	31			
朝食	御飯 切干大根の炒め煮 黒豆煮 梅干し 味噌汁（なめこ、豆腐）	御飯 がんとじゃが芋の煮物 オクラ納豆 味噌汁（キャベツ、コーン）	御飯 きのこ生揚げの煮物 サバの味噌煮 味噌汁（麩、サトイモ）	御飯 ピーマンとツツマゲ煮物 白花豆 味噌汁（高野豆腐、卵）			
昼食	御飯 鮭のマヨネーズ焼き つみれと大根の煮物 青菜の山葵和え 味噌汁（玉葱、トコロ）	赤飯 とんかつ 野菜炊き合わせ 薩摩芋のレモン煮 ぶどう 味噌汁（小松菜、わかめ）	御飯 麻婆なす もずく豆腐 キャベツサラダ 桃 中華スープ	御飯 豚肉とゴーヤの炒め かぼちゃ小倉煮 大根サラダ マンゴー きゅうりの冷汁			
夕食	御飯 豚しゃぶ 茄子の炒め かぼちゃ小倉煮	御飯 鶏肉と春雨の炒め 薬味豆腐 ブロッコリーのサラダ	御飯 鰻と野菜の加熱焼き 粉ふき芋 青菜のごま和え	御飯 白身魚のあんかけ 青梗菜のポン酢和え ポテトサラダ			