

7月 献立表

月	火	水	木	金
				1 かつ丼(卵) コンソメスープ れんこんきんぴら
4 ごはん けんちん汁 チキンステーキ 白菜のお浸し なすの味噌炒め	5 ごはん みそ汁 魚の照り焼き(さごし) もやし酢のもの さといも煮	6 おにぎり 冷やし中華(卵) 菜の花の和え物(卵)	7 ごはん 中華スープ プルコギ風 しゅうまい かぼちゃの煮物	8 夏野菜カレー コンソメスープ 卵サラダ(卵)
11 ごはん みそ汁 カニクリームコロッケ ほうれんそうのお浸し ビーフソテー	12 ごはん すまし汁 鶏肉の生姜焼き もやしときゅうりの和え物 じゃがいも煮	13 おにぎり 温たまぶっかけうどん ひじきと大豆の煮物	14 ごはん みそ汁 魚の生姜煮 春雨の酢のもの(卵) きんぴらごぼう	15 ビビンバ丼(卵) 中華スープ ひやっこ 冷や奴
18	19 ロールパン コンソメスープ 魚のカレームニエル(あじ) かぼちゃのコンソメ煮 プレーンオムレツ(卵)	20 おにぎり キムチラーメン(卵、たけのこ) 鶏のから揚げ	21 ごはん みそ汁 豚しゃぶごまドレッシング なすとインゲンの炒め 切り干し大根の煮付け	22 ハヤシライス わかめスープ パンプキンサラダ
25 ごはん みそ汁 あじのごま味噌かけ(あじ) 竹輪の酢のもの ゴーヤチャンプル(卵)	26 ごはん 中華スープ(卵) 肉団子の酢豚風(たけのこ) ピーナツ和え 焼きぎょうざ	27 おなぎり みそ汁 焼きそば ほうれんそうのごま和え	28 ごはん コンソメスープ 魚のマスタード焼き(さごし) 菜種和え とうがんのくず煮	29 三色丼(卵) みそ汁 菜の花の白和え