

が づ こん だて ひょう
7月 献立表

げつ 月		か 火		すい 水		もく 木		きん 金	
								1	642Kcal おやこどん たまご 親子丼(卵) みそじる 味噌汁 すのもの 酢の物
4	635Kcal	5	569Kcal	6	551Kcal	7	510Kcal	8	719Kcal
ごはん コンソメスープ ハンバーグ ひや 冷やっこ なつやさい 夏野菜のカレー炒め	ごはん みそじる 味噌汁 さかな しおや 魚の塩焼き なめたけあえ なんきん にも 南瓜の煮物	おにぎり おんたま 温玉ぶっかけうどん(卵) い 豆腐 炒り豆腐	ごはん なめこ汁 さかな に 魚の煮つけ はるさめ すのもの 春雨の酢の物 なすのみそ炒め	チキンカレー スープ フレンチサラダ					
11	621Kcal	12	812Kcal	13	637Kcal	14	554Kcal	15	598Kcal
ごはん みそじる 味噌汁 あじフライ マカロニサラダ やさい 野菜のコンソメ煮	ごはん みそじる 味噌汁 チキンピカタ(卵) だいこん 大根サラダ れんこんの きんぴら に 金平煮	おにぎり ひ ちゅうか 冷やし中華 ゴーヤチャンプルー(卵)	ごはん みそじる 味噌汁 ぶたにく 豚肉しょうが炒め たまご たまご 卵とうふ(卵) しのだ に 信田煮	チキンライス コンソメスープ カリフラワーサラダ					
18		19	541Kcal	20	608Kcal	21	547Kcal	22	548Kcal
やす 休み	ごはん じる すまし汁 あかう さいきよや 赤魚の西京焼き かぼちゃと こんぶ にもの 昆布の煮物 えんどうの たまご 卵ソテー(卵)	スパゲッティ・ミートソー コンソメスープ ポテトサラダ	ごはん みそじる 味噌汁 さかな 魚のムニエル もやしのごま酢和え エビボールと春雨煮	ビビンバ(卵) どん たまご 中華スープ ちゅうか 豆腐サラダ					
25	487Kcal	26	603Kcal	27	649Kcal	28	503Kcal	29	691Kcal
ごはん しょうめん汁 さかな しおや 魚の塩焼き や 焼きなす き ぼ だいこん にも 切り干し大根の煮物	ロールパン コンソメスープ ポークピカタ(卵) マカロニサラダ ビーフソテー	や 焼きそば みそじる 味噌汁 じゃが 芋の フレーク煮	ごはん すまし汁 さけ 鮭のちゃんちゃん焼き お浸し ひじき炒り煮	ハヤシライス コンソメスープ だいず 大豆サラダ					