7月　献立表

月	火	水	木	金
3　608Kcal ごはん 味噌汁 とんかつ 野菜炒め 焼きなす	4　547Kcal おにぎり 冷やしぶっかけうどん(卵) 根菜煮	5　586Kcal ごはん クリームシチュー 青菜のソテー 花野菜のサラダ	6　539Kcal ごはん 味噌汁 揚げ魚の甘酢あんかけ ほうれん草の浸し 南瓜の煮つけ	7　608Kcal ビビンバ丼(卵) スープ いんげんのごまマヨ和え
10　598Kcal ごはん 味噌汁 魚の塩焼き カマボコの梅肉和え 青菜と厚揚げの煮物	11　606Kcal ごはん 味噌汁 鶏肉のたらこマヨ焼き もやしのごま和え 塩ゆで枝豆	12　571Kcal 和風スパゲッティー 味噌汁 里芋のそぼろ煮	13　641Kcal ごはん コンソメスープ ハンバーグ 海藻サラダ クリーム煮	14　606Kcal チキンライス コンソメスープ トマトのサラダ
17 休み	18　673Kcal ごはん 中華スープ ホイコーロー ナムル 揚げぎょうざ	19　602Kcal おにぎり 冷やし中華(卵) 白菜の中華風煮	20　606Kcal ごはん 味噌汁 筑前煮(たけのこ) 冷や奴 キャベツのソテー	21　665Kcal キーマカレー コンソメスープ 菜の花のサラダ
24　596Kcal ごはん コンソメスープ コロッケ 菜種あえ(卵) 夏野菜のカレー炒め	25　630Kcal パン コンソメスープ チキンソテー 大根サラダ 大豆のトマト煮	26　593Kcal おにぎり 冷やしそば じゃが芋のフレーク煮 チンゲン菜のソテー	27　568Kcal ごはん すまし汁 魚の西京焼き 春雨の酢の物 高野煮	28　608Kcal 親子丼(卵) 味噌汁 小松菜の辛子和え
31　591Kcal ごはん 味噌汁 魚の煮つけ キャベツの酢の物 大根の炒め煮				