

7月 献立表

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
		1 684Kcal おにぎり スパゲッティ・ナポリタン コンソメスープ ブロッコリーとコーンの サラダ	2 635Kcal ごはん みそ汁 ポークピカタ(卵) 白菜の塩コンブあえ 大根煮	3 526Kcal まーぼーどん 麻婆丼 わかめスープ 蒸しなすの香味ソース
6 586Kcal ごはん みそ汁 豚肉しょうが炒め 花野菜のサラダ 切り干し大根の煮物	7 514Kcal おにぎり 冷やしソーメン(卵) 厚揚げと野菜の煮物 (たけのこ)	8 617Kcal ごはん みそ汁 魚の朝鮮焼き カリフラワーの酢の物 南瓜と切り昆布の煮物	9 672Kcal ごはん 卵スープ(卵) わかどりからあげ 若鶏唐揚げ 春雨の中華和え 里芋煮	10 667Kcal チキンカレー スープ 大根とジャコのサラダ
13 547Kcal ごはん みそ汁 魚の塩焼き 酢の物 ひじき炒り煮	14 578Kcal パン クリームシチュー ツナサラダ もやしソテー	15 543Kcal おにぎり 冷やしぶっかけラーメン 高野煮	16 603Kcal ごはん みそ汁 魚の南蛮漬け いんげんのごまあえ 春雨のソテー	17 608Kcal ぶたどん 豚丼 みそ汁 ゴージャチャンプルー (卵)
20 うみ ひ 海の日	21 482Kcal ごはん コンソメスープ 魚のマスタード焼き 酢の物 ほうれん草のソテー	22 591Kcal おにぎり 焼うどん 田楽	23 642Kcal ごはん みそ汁 和風あんかけハンバーグ もやしとトウモロコシ おひたし キャベツのソテー	24 586Kcal シーフードカレー コンソメスープ 野菜サラダ
27 613Kcal ごはん みそ汁 肉じゃがコロッセ キュウリとキクラゲの 酢の物 だし巻卵(卵)	28 656Kcal ごはん みそ汁 ゆで豚のごまドレ 炒り豆腐 塩ゆで枝豆	29 539Kcal おにぎりに 冷やしそば 根菜煮	30 535Kcal ごはん すまし汁 魚の味噌煮 辛子和え ピーマンの炒り煮	31 522Kcal なつ 夏ちらし(卵) すまし汁 菜の花の和え物 きんちやく煮