

7月 献立表 (常食)

月	火	水	木	金
		1 おにぎり 冷やしとろろそば(そば) 炒り豆腐	2 ご飯 すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き もずくの酢の物 冬瓜のそぼろ煮	3 三食丼(卵) 味噌汁 菜の花の白和え
6 ご飯 けんちん汁 チキンステーキ 白菜のお浸し 茄子のみそ炒め	7 ご飯 味噌汁 魚の照り焼き(さごし) モヤシの酢の物 さといも煮	8 おにぎり 冷やし中華(卵) 菜の花の錦糸和え(卵)	9 ご飯 中華スープ プルコギ風 しゅうまい 南瓜の煮物	10 夏野菜カレー コンソメスープ 卵サラダ(卵)
13 ご飯 味噌汁 コロッケ ほうれん草のお浸し ビーフソテー	14 ご飯 すまし汁 鶏肉の生姜焼き モヤシとアサりの和え物 ジャガイモ煮	15 おにぎり 温玉ぶっかけうどん(卵) ひじきと大豆の煮物	16 ご飯 味噌汁 魚のショウガ煮(赤魚) 春雨の酢の物(卵) きんぴらごぼう	17 ビビンバ丼(卵) 中華スープ 冷奴(中華風)
20 ご飯 味噌汁 豚しゃぶゴマドレかけ 茄子とインゲンの炒め 切干大根の煮つけ	21 ロールパン コンソメスープ 魚のカレームニエル(鰹) ブロッコリーの胡麻和え プレーンオムレツ(卵)	22 おにぎり 味噌ラーメン 厚揚げ五目煮(汁の)	23 休み	24 休み
27 ご飯 味噌汁 鰹のごまみそかけ(鰹) 竹輪の酢の物 ゴーヤチャンプルー(卵)	28 ご飯 中華スープ(卵) 肉団子の酢豚風(汁の) ピーナツ和え 焼き餃子	29 おにぎり 味噌汁 焼きそば ほうれん草の胡麻和え	30 ご飯 コンソメスープ 魚のマスタード焼き(さごし) 菜種和え(卵) 冬瓜のくず煮	31 かつ丼(卵) 味噌汁 レンコンのきんぴら