

7月 献立表

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
			1 ごはん すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き もずくの酢の物 とうがんのそぼろ煮	2 三色丼(卵) 味噌汁 菜の花の白和え
5 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	6 ごはん 味噌汁 魚の照り焼き(さごし) もやしの酢の物 さといも煮	7 おにぎり 冷やし中華(卵) 菜の花のピーナツ和え	8 ごはん 中華スープ プルコギ風 しゅうまい 南京の煮物	9 夏野菜カレー コンソメスープ 卵サラダ(卵)
12 ごはん 味噌汁 カニクリームコロッケ ほうれんそうのお浸し ビーフンソテー	13 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 じゃが芋煮	14 おにぎり 温たまぶっかけうどん(卵) ひじきと大豆の煮物	15 ごはん 味噌汁 魚の生姜煮 春雨の酢の物(卵) 金平ごぼう	16 ビビンバ丼(卵) 中華スープ 冷や奴
19 ごはん 味噌汁 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	20 ロールパン コンソメスープ 魚のカレームニエル(あじ) かぼちやのコンソメ煮 プレーンオムレツ(卵)	21 おにぎり 味噌汁 厚揚げ五目煮(たけのこ)	22	23
26 ごはん 味噌汁 あじのごま味噌かけ(あじ) 竹輪の酢の物 ゴーヤチャンプルー	27 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	28 おにぎり 味噌汁 焼きそば ほうれんそうのごま和え	29 ごはん コンソメスープ 魚のマスタード焼き(さごし) ほうれん草のごま和え じゃがいもカレーソテー	30 かつ丼(卵) コンソメスープ れんこんきんぴら