

# 週間予定献立表(7月)

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)
朝	ご飯 味噌汁 ひじき煮 温泉卵 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 大根そぼろ煮 とろろ芋 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 切り昆布煮しめ 納豆 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 野菜ソテー おろし和え ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 ぜんまい五目煮 とろろ芋 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 金平ごぼう 温泉卵 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 豆もやしの煮物 納豆 ふりかけ又は梅干し 牛乳
昼	ご飯 玉子スープ 酢豚 中華風ポテトサラダ 香の物 果物	ご飯 塩豚汁 焼き魚(甘塩鮭) ひじきと人参の金平 香の物 果物	豚丼 きのこ汁 夏野菜煮込み 即席漬け 果物	ご飯 温麺汁 鱈の和風ムニエル 茄子の煮浸し 香の物 果物	ご飯 味噌汁 煮込みチキンカツ パプリカの金平 香の物 果物	セタそうめん ゴーヤチャンプルー アスパラ梅マヨ 果物	菓子パン 野菜のミルクスープ 鶏肉と茸ケチャップ煮 グリーンサラダ 果物
夕	ご飯 味噌汁 鯿の照り焼き 胡瓜の油炒め 香の物	ご飯 味噌汁 蒸し鶏 南瓜の甘煮 香の物	ご飯 味噌汁 鱈の黄金焼 煮浸し 香の物	ご飯 味噌汁 肉豆腐 酢の物 香の物	ご飯 味噌汁 煮魚(赤魚) 茄子炒り 香の物	ご飯 味噌汁 牛肉のオイスター炒め 酢の物 香の物	ご飯 味噌汁 焼き魚(鮭) 根菜の甘辛炒め 香の物

# 週間予定献立表(7月)

	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)
朝	ご飯 味噌汁 切り干し大根の煮物 とろろ芋 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 五目豆 おろし和え ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 油麩の煮物 納豆 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 金平大根 温泉卵 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 大豆の炒め物 とろろ芋 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 キャベツ炒め煮 温泉卵 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 茄子炒り 納豆 ふりかけ又は梅干し 牛乳
昼	ご飯 味噌汁 秋刀魚のみりん焼き 冬瓜とオクラの冷やし鉢 香の物 果物	チキンカレー わかめスープ アボカドのサラダ 果物	ご飯 味噌汁 カジキ鮓のおろしポン酢 春雨炒め 果物	ご飯 わかめスープ 八宝菜 南瓜とツナのサラダ 香の物 果物	ご飯 味噌汁 鱈の南蛮漬け 炊き合わせ 香の物 果物	冷やしうどん 長いもの梅風味サラダ 冷奴 果物	菓子パン コンソメスープ 鮭のムニエル野菜ソース ブロッコリー玉子サラダ 果物
夕	ご飯 味噌汁 回鍋肉 青菜納豆 香の物	ご飯 味噌汁 シルバー味酥焼 もやしの野菜炒め 香の物	ご飯 味噌汁 ポークチャップ 蒸し茄子 香の物	ご飯 味噌汁 カレイの甘酢あんかけ えのきと人参胡麻酢和え 香の物	ご飯 味噌汁 牛肉じゃが めかぶの酢の物 香の物	ご飯 味噌汁 かつおのかば焼き じゃがいものバター煮 香の物	ご飯 味噌汁 鶏肉の生姜煮 ずんだ和え 香の物