

(6~7月) 週間予定献立表

	30日(月)	7/1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6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 大根のそぼろ煮 とろろ芋 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 切昆布の煮しめ 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 ゼンマイの五目煮 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	豚丼 茸汁 夏野菜の煮込み 香の物 果物	ご飯 温麺汁 鰯の和風ムニエル 茄子の煮びたし 香の物 果物	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(鱸) ひじきと人参の金平 香の物 果物	ご飯 味噌汁 メンチカツ パプリカの金平 香の物 果物	ご飯 ゴーヤチャンプルー 野菜サラダ 果物	ご飯 味噌汁 鶏肉と茸のケチャップ煮 グリーンサラダ 香の物 果物
夕	ご飯 味噌汁 鯿の照り焼き 胡瓜の油いため 香の物	ご飯 味噌汁 蒸し鶏 南瓜の甘煮 香の物	ご飯 味噌汁 煮魚(赤魚) 茄子炒り 香の物	ご飯 味噌汁 肉豆腐 酢の物 香の物	ご飯 味噌汁 鰯の黄金焼き 煮浸し 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(鰯) 根菜の甘辛炒め 香の物

(7月) 週間予定献立表

	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)
朝	ご飯 味噌汁 切り干し大根の煮しめ 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 温泉卵 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 金平大根 納豆 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 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 鰯の南蛮漬け 夏野菜の白だし煮 香の物 果物	チキンカレー わかめスープ アボカドサラダ 果物	ご飯 味噌汁 かじきのおろしポン酢 春雨炒め 香の物 果物	ご飯 わかめスープ ハ宝菜 南瓜とツナのサラダ 香の物 果物	ご飯 味噌汁 鯖の味噌焼き 夏野菜の肉味噌煮 香の物 果物	冷やしそば すまし汁 長いものツナサラダ 果物	ご飯 味噌汁 鮭のムニエル野菜ソース ブロッコリー玉子サラダ 香の物 果物
夕	ご飯 味噌汁 回鍋肉 青菜納豆 香の物	ご飯 味噌汁 シルバーの味噌焼き 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 ずんだ和え 香の物	ご飯 味噌汁 牛肉じゃが めかぶ和え 香の物	ご飯 味噌汁 鰹の蒲焼 じゃがいものバター煮 香の物	ご飯 味噌汁 鶏肉の生姜煮 榎と人参胡麻和え 香の物