

(7~8月) 週間予定献立表

	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	1日(金)	2日(土)	3日(日)
朝	ご飯 味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 温泉卵 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 切昆布煮つけ 納豆 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 野菜ソテー とろろ芋 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 茄子の味噌煮 おろし和え ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 大豆と根菜の煮物 とろろ芋 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 ひじき煮 おろし和え ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 切り干し大根の煮物 納豆 ふりかけ又は梅干し 牛乳
昼	ご飯 スープ 青椒肉絲 ナムル 香の物 果物	ご飯 味噌汁 鱈のムニエルタルタル 冬瓜のそぼろあん 香の物 果物	ご飯 味噌汁 牛肉のすき焼き風煮 三色冷ややっこ 香の物 果物	うな玉丼 山菜温麺汁 豆腐チャンプルー もずく酢 果物	ご飯 野菜スープ タンドリーチキン 茄子焼き浸し 香の物 果物	冷やしうどん 茄子のそぼろ煮 冷ややっこ 果物	ご飯 わかめスープ 豚肉のトマトクリーム煮 リヨネーズポテト 香の物 果物
夕	ご飯 味噌汁 焼き魚(鰯) 夏野菜炒めなます 香の物	ご飯 味噌汁 豚肉の味噌煮 二色浸し 香の物	ご飯 味噌汁 煮魚(鰯) 塩バター肉じゃが 香の物	ご飯 味噌汁 鶏肉のボン酢煮 夏野菜カレー炒め 香の物	ご飯 味噌汁 鰯の煮つけ 焼きビーフン 香の物	ご飯 味噌汁 豚しゃぶ 春雨サラダ 香の物	ご飯 味噌汁 赤魚の南部焼 夏野菜のチャンプルー 香の物

(7月) 週間予定献立表

	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	10日(日)
朝	ご飯 味噌汁 油麩の煮物 とろろ芋 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 茄子炒り なめこおろし和え 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	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 ゼンマイ五目煮 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 キャベツ炒め煮 納豆 ふりかけ又は梅干し 牛乳
昼	ご飯 なめこ豚汁 焼き魚(甘塩鮭) 夏野菜の煮しめ 香の物 果物	ご飯 ワンタンスープ 鶏肉の柚子胡椒焼き ポテトサラダ 香の物 果物	ご飯 塩豚汁 カジキの味噌焼き 夏野菜の胡麻和え 香の物 果物	ビビンパ丼 わかめスープ 春雨炒め 香の物 果物	ご飯 かきたま汁 鯖の南蛮漬け 高野豆腐茄子の含め煮 香の物 果物	冷やしたぬきそば 野菜サラダ 煮浸し 果物	ご飯 スープ 鱸のラビゴットソース マカロニサラダ 香の物 果物
夕	ご飯 味噌汁 豚肉のしぐれ煮 お浸し 香の物	ご飯 味噌汁 煮魚(シルバー) 冬瓜と茄子の海老あん 香の物	ご飯 味噌汁 油麩入り肉じゃが おひたし 香の物	ご飯 味噌汁 鰯の味噌焼き 青菜とがんも炊き合わせ 香の物	ご飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 麻婆春雨 香の物	ご飯 味噌汁 カレイの甘酢あんかけ 茄子の胡麻和え 香の物	ご飯 味噌汁 ポークチャップ コールスロー 香の物