

# 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<br>味噌汁<br>彩スクランブルエッグ<br>大根とルッコラサラダ<br>カリフラワーおかか和え<br>牛乳 | ご飯<br>味噌汁<br>鶏肉と厚揚げの煮物<br>生姜と大豆のそぼろ煮<br>刻み野菜大根<br>牛乳 | ご飯<br>味噌汁<br>高野豆腐の海老餡かけ<br>チョレギサラダ<br>ひきわり納豆<br>牛乳 | ご飯<br>味噌汁<br>プレーンオムレツ<br>ポテトサラダ<br>セロミックス<br>牛乳 | ご飯<br>味噌汁<br>ウィナーじゃが芋炒め風<br>若布と蟹カマ中華サラダ<br>なめたけおろし<br>牛乳 | ご飯<br>味噌汁<br>カレイ煮つけ<br>白菜と木耳の香味炒め<br>うぐいす豆<br>牛乳 | ご飯<br>味噌汁<br>はんぺん枝豆の煮物<br>わらびのお浸し<br>たたきごぼう<br>牛乳 |
| 昼 | ご飯<br>玉子スープ<br>酢豚<br>中華風ポテトサラダ<br>香の物<br>果物                | ご飯<br>塩豚汁<br>焼き魚(甘塩鮭)<br>ひじきと人参の金平<br>香の物<br>果物      | 豚丼<br>きのこ汁<br>夏野菜煮込み<br>即席漬け<br>果物                 | ご飯<br>温麺汁<br>鱈の和風ムニエル<br>茄子の煮浸し<br>香の物<br>果物    | ご飯<br>味噌汁<br>煮込みチキンカツ<br>パプリカの金平<br>香の物<br>果物            | セタそうめん<br>ゴーヤチャンプルー<br>アスパラ梅マヨ<br>果物             | 菓子パン<br>野菜のミルクスープ<br>鶏肉と茸ケチャップ煮<br>グリーンサラダ<br>果物  |
| 夕 | ご飯<br>味噌汁<br>鯿の照り焼き<br>胡瓜の油炒め<br>香の物                       | ご飯<br>味噌汁<br>蒸し鶏<br>南瓜の甘煮<br>香の物                     | ご飯<br>味噌汁<br>鱈の黄金焼<br>煮浸し<br>香の物                   | ご飯<br>味噌汁<br>肉豆腐<br>酢の物<br>香の物                  | ご飯<br>味噌汁<br>煮魚(赤魚)<br>茄子炒り<br>香の物                       | ご飯<br>味噌汁<br>牛肉のオイスター炒め<br>酢の物<br>香の物            | ご飯<br>味噌汁<br>焼き魚(鮭)<br>根菜の甘辛炒め<br>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<br>味噌汁<br>チーズオムレツ<br>ラタトゥユ<br>いんげんと人参ソテー<br>牛乳  | ご飯<br>味噌汁<br>薩摩揚げ京風<br>茄子の山椒煮<br>ひきわり納豆<br>牛乳 | ご飯<br>味噌汁<br>豚肉の塩だれ炒め<br>おみ漬け白和え<br>長芋めかぶ和え<br>牛乳 | ご飯<br>味噌汁<br>鯖の柚子味噌煮<br>菜の花の菜種和え<br>胡瓜めかぶ<br>牛乳 | ご飯<br>味噌汁<br>目玉焼き風オムレツ<br>白菜コールスロー<br>ブロccoliー玉葱のソテー<br>牛乳 | ご飯<br>味噌汁<br>鶏肉と切り昆布の旨煮<br>落と油揚げの煮物<br>刻み野沢菜大根<br>牛乳 | ご飯<br>味噌汁<br>海老つみれの炊き合わせ<br>生姜と大豆のそぼろ煮<br>出汁入りとろろ<br>牛乳 |
| 昼 | ご飯<br>味噌汁<br>秋刀魚のみりん焼き<br>冬瓜とオクラの冷やし鉢<br>香の物<br>果物 | チキンカレー<br>わかめスープ<br>アボカドのサラダ<br>果物            | ご飯<br>味噌汁<br>カジキ鮭のおろしポン酢<br>春雨炒め<br>香の物<br>果物     | ご飯<br>わかめスープ<br>八宝菜<br>南瓜とツナのサラダ<br>香の物<br>果物   | ご飯<br>味噌汁<br>鱈の南蛮漬け<br>炊き合わせ<br>香の物<br>果物                  | 冷やしうどん<br>長いもの梅風味サラダ<br>冷奴<br>果物                     | 菓子パン<br>コンソメスープ<br>鮭のムニエル野菜ソース<br>ブロccoliー玉子サラダ<br>果物   |
| 夕 | ご飯<br>味噌汁<br>回鍋肉<br>青菜納豆<br>香の物                    | ご飯<br>味噌汁<br>シルバー味酥焼<br>もやしの野菜炒め<br>香の物       | ご飯<br>味噌汁<br>ポークチャップ<br>蒸し茄子<br>香の物               | ご飯<br>味噌汁<br>カレイの甘酢あんかけ<br>えのきと人参胡麻酢和え<br>香の物   | ご飯<br>味噌汁<br>牛肉じゃが<br>めかぶの酢の物<br>香の物                       | ご飯<br>味噌汁<br>かつおのかば焼き<br>じゃがいものバター煮<br>香の物           | ご飯<br>味噌汁<br>鶏肉の生姜煮<br>ずんだ和え<br>香の物                     |