

# 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 彩スクランブルエッグ 大根とルッコラサラダ カリフラワーおかか和え 牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉と厚揚げの煮物 生姜と大豆のそぼろ煮 刻み野菜大根 牛乳	ご飯 味噌汁 高野豆腐の海老餡かけ チョレギサラダ ひきわり納豆 牛乳	ご飯 味噌汁 プレーンオムレツ ポテトサラダ セロミックス 牛乳	ご飯 味噌汁 ウィナーじゃが芋炒め風 若布と蟹カマ中華サラダ なめたけおろし 牛乳	ご飯 味噌汁 カレイ煮つけ 白菜と木耳の香味炒め うぐいす豆 牛乳	ご飯 味噌汁 はんぺん枝豆の煮物 わらびのお浸し たたきごぼう 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 鯉の照り焼き 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 チーズオムレツ ラタトゥユ いんげんと人参ソテー 牛乳	ご飯 味噌汁 薩摩揚げ京風 茄子の山椒煮 ひきわり納豆 牛乳	ご飯 味噌汁 豚肉の塩だれ炒め おみ漬け白和え 長芋めかぶ和え 牛乳	ご飯 味噌汁 鯖の柚子味噌煮 菜の花の菜種和え 胡瓜めかぶ 牛乳	ご飯 味噌汁 目玉焼き風オムレツ 白菜コールスロー ブロccoliー玉葱のソテー 牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉と切り昆布の旨煮 落と油揚げの煮物 刻み野沢菜大根 牛乳	ご飯 味噌汁 海老つみれの炊き合わせ 生姜と大豆のそぼろ煮 出汁入りとろろ 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 カジキ鮭のおろしポン酢 春雨炒め 香の物 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ccoli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