



# 7月の献立表



		日	月	火	水	木	金	土	
				1	2	3	4	5	
朝食	米飯 150g 清汁 (あおさ・ねぎ) フロッコリーとハムのソテー 納豆 漬け物	米飯 150g 味噌汁 (小松菜・油揚げ) 厚揚げと野菜の煮物 おくらとろろ 梅干し	米飯 150g 味噌汁 (えのき・ねぎ) 味噌汁 (はんぺん・かいわれ) 大根と昆布の炒め煮 もずく酢	米飯 150g 清汁 (あおさ・ねぎ) フロッコリーとハムのソテー 納豆 漬け物	米飯 150g 味噌汁 (小松菜・油揚げ) 厚揚げと野菜の煮物 おくらとろろ 梅干し	米飯 150g 味噌汁 (えのき・ねぎ) 味噌汁 (はんぺん・かいわれ) 大根と昆布の炒め煮 もずく酢	米飯 150g 味噌汁 (はんぺん・かいわれ) 大根と昆布の炒め煮 もずく酢	米飯 150g 味噌汁 (絹さや・油揚げ) 冬瓜のとろみあん煮 納豆 漬け物	
	昼食	冷やし中華 里芋のずんだ和え ひじき煮	米飯 150g 味噌汁 (玉ねぎ、わかめ) 豚しゃぶレモン醤油ダレ かぼちゃ小倉煮	夏野菜たっぷりカレー コンソメスープ なすとひき肉のホイル蒸し ポテトサラダ	米飯 150g 味噌汁 (玉ねぎ、わかめ) 豚しゃぶレモン醤油ダレ かぼちゃ小倉煮	米飯 150g 味噌汁 (えのき・ねぎ) 味噌汁 (はんぺん・かいわれ) 大根と昆布の炒め煮 もずく酢	米飯 150g 味噌汁 (えのき・ねぎ) 味噌汁 (はんぺん・かいわれ) 大根と昆布の炒め煮 もずく酢	米飯 150g 味噌汁 (はんぺん) 吸い物 (はんぺん) イワシの梅煮 もずく酢	
	夕食	米飯 150g 味噌汁 (高野豆腐・ねぎ) 鶏肉のおろし鰯風煮 わかめとなめたけ和え フルーツシャーベット	米飯 150g 味噌汁 (しめじ・昆布) 松風焼き 切干大根の炒め煮	米飯 150g 清汁 (高野豆腐・しろ) 豚とごぼう煮 もやしサラダ	米飯 150g 味噌汁 (高野豆腐・ねぎ) 鶏肉のおろし鰯風煮 わかめとなめたけ和え フルーツシャーベット	米飯 150g 味噌汁 (しめじ・昆布) 松風焼き 切干大根の炒め煮	米飯 150g 清汁 (高野豆腐・しろ) 豚とごぼう煮 もやしサラダ	米飯 150g 清汁 (ほうれん草・玉ねぎ) 親子煮 キャベツの塩昆布和え	米飯 150g 味噌汁 (わかめ) 肉豆腐 茄子味噌炒め
3時									
		6	7	8	9	10	11	12	
朝食	米飯 150g 清汁 (卵麩・ねぎ) ひじき五目煮 ささ身のごま和え 漬け物	米飯 150g 味噌汁 (ほうれん草・油揚げ) ふきとミニがんもの含め煮 なめたけおくら 漬け物	米飯 150g 味噌汁 (たけのこ・油揚げ) たまごみそ なめたけおくら 漬け物	米飯 150g 味噌汁 (あおさ・ねぎ) 厚揚げのにんにく炒め 煮豆 漬け物	米飯 150g 味噌汁 (焼豆腐・かいわれ) ベーコンと野菜の炒め煮 たらこ 漬け物	米飯 150g 味噌汁 (小松菜・油揚げ) じゃがいもソテー 大根なます のり佃煮	米飯 150g 味噌汁 (小松菜・油揚げ) じゃがいもソテー 大根なます のり佃煮	米飯 150g 味噌汁 (あおさ・なめこ) 冬瓜の中華煮 納豆 漬け物	
	昼食	フレンチトースト シメジのスープ かぼちゃのプチグラタン コーンサラダ	米飯 150g 味噌汁 (七タそうめん) 天ぷら盛り合わせ みょうが冷奴 すいか	米飯 150g コンソメスープ チーズハンバーグ じゃが芋ガーリックソテー	米飯 150g 味噌汁 (とろろ昆布・長芋) 豚肉の柳川風煮 豆腐ゴマダレかけ	米飯 150g 味噌汁 (ほうれん草) サバの揚げみぞれ煮 卵の花	米飯 150g 味噌汁 (ほうれん草) サバの揚げみぞれ煮 卵の花	米飯 150g 味噌汁 (ほうれん草) サバの揚げみぞれ煮 卵の花	米飯 150g 味噌汁 (しいたけのスープ) 鶏唐揚げネギ香味だれかけ フロッコリーごま和え
	夕食	米飯 150g 味噌汁 (あおさ・しろ) 豚肉香味ソースがけ さつまいも甘煮	米飯 150g 中華スープ チキン南蛮 かぶのナムル	米飯 150g 味噌汁 (板麩・ねぎ) 酢豚 大根の和え物	米飯 150g 味噌汁 (しめじ・油揚げ) プリの照り焼き 青菜の酢醤油和え	米飯 150g 味噌汁 (わかめスープ) 鶏肉のパーベキューソース 白菜サラダ	米飯 150g 味噌汁 (とろろ昆布・ねぎ) 豚肉のオイスター煮込み 青菜ごま酢和え	米飯 150g 清汁 (とろろ昆布・ねぎ) 豚肉のオイスター煮込み 青菜ごま酢和え	米飯 150g 味噌汁 (えのき・油揚げ) 豆腐チャンプル 青菜ピーナツ和え
3時	おせんべい 牛乳	七タゼリー	ココアプリン	フルーチェ	一口まんじゅう 牛乳	手作りどら焼き 牛乳	蒸しケーキ (いちご) 牛乳		
		13	14	15	16	17	18	19	
朝食	米飯 150g 味噌汁 (花麩・ねぎ) 白菜とさつまいもの炒め煮 冷奴 漬け物	米飯 150g 味噌汁 (豆苗・卵麩) 豚肉と焼豆腐のとろみ炒め たらこ 漬け物	米飯 150g 味噌汁 (ぜんまい・油揚げ) フロッコリーの塩炒め 温泉卵 漬け物	米飯 150g 味噌汁 (はんぺん) 野菜たっぷり玉子炒め 煮豆 梅干し	米飯 150g 味噌汁 (わかめ・ねぎ) 厚揚げの煮物 長いもとろろ 漬け物	米飯 150g 味噌汁 (油揚げ) もやしとハムのソテー ささ身生妻和え 漬け物	米飯 150g 味噌汁 (油揚げ) もやしとハムのソテー ささ身生妻和え 漬け物	米飯 150g 味噌汁 (絹さや・ねぎ) キャベツとウィンナーの炒め煮 納豆 漬け物	
	昼食	たぬきうどん 焼厚揚げだしあんかけ 菜の花辛子和え	米飯 150g 味噌汁 (えのき・ねぎ) コロッケ盛り合わせ ひじきと豆のマヨ和え	みょうがと大葉のスパゲッティ 豆腐のスープ なめこごまマヨ和え	米飯 150g 味噌汁 (卵麩・かいわれ) ねぎとゆかりの磯辺つくね 和風ポテトサラダ	【ご当地献立：佐賀県】 シリアンライス (佐賀県) 豆腐のスープ アスパラのごまマヨ和え	米飯 150g 味噌汁 (わかめ・ねぎ) 厚揚げの煮物 長いもとろろ 漬け物	米飯 150g 味噌汁 (油揚げ) もやしとハムのソテー ささ身生妻和え 漬け物	米飯 150g 味噌汁 (あおさ・かいわれ) まのこわかめのナムル 漬物 (福神漬)
	夕食	米飯 150g 味噌汁 (しろ・高野豆腐) 豚しょうが焼き 切り昆布炒め煮	米飯 140g 味噌汁 (かぶ) スペイン風オムレツ 茄子カレー炒め	米飯 150g 白菜のスープ 麻婆豆腐 中華風酢の物	米飯 150g 味噌汁 (えのき・油揚げ) ポークチャップ もやしサラダ	米飯 150g 味噌汁 (ぜんまい・油揚げ) アジフライ 春雨おかか炒め	米飯 150g 味噌汁 (板麩・かいわれ) チンジャオロースー 白菜ソテー	米飯 150g 清汁 (板麩・かいわれ) チンジャオロースー 白菜ソテー	米飯 150g 味噌汁 (ほうれん草・油揚げ) キャベツピーナツ和え なめこおくら
3時	えびせん りんごジュース	果物シャーベット	パイとチョコ ココア	プリン	果物	水ようかん	フルーツゼリー		
		20	21	22	23	24	25	26	
朝食	米飯 150g 味噌汁 (かぶ・かいわれ) 白菜炒め きのこポン酢和え 漬け物	米飯 150g 味噌汁 (玉ねぎ・油揚げ) ひじきと厚揚げの煮物 煮豆 漬け物	米飯 150g 味噌汁 (ほうれん草) 高野豆腐のひき肉あん 温泉玉子 漬け物	米飯 150g 味噌汁 (豆腐・油揚げ) 揚げのこの塩炒め たらこ 漬け物	米飯 150g 味噌汁 (あおさ・ねぎ) 味噌汁 (あおさ・ねぎ) もやしと野菜の炒め煮 めかぶ 漬け物	米飯 150g 味噌汁 (あおさ・ねぎ) 味噌汁 (あおさ・ねぎ) もやしと野菜の炒め煮 めかぶ 漬け物	米飯 150g 味噌汁 (あおさのり) もやしとささ身のゴマ油炒め 納豆 漬け物	米飯 150g 味噌汁 (大根・しろ) 豆がんと里芋の含め煮 長芋とろろ 漬け物	
	昼食	ジャムサンド たっぷり野菜のポトフ 豆腐とツナのサラダ コーヒードリンク	米飯 150g 味噌汁 (豆腐) カレーの煮付け 茶碗蒸しだしあんかけ	チャーハン 肉団子のスープ 焼き餃子 漬け物 (ザーサイ)	米飯 150g 味噌汁 (じゃがいも・ねぎ) 梅おろしの蒸しつくね 長いもとなめこの和え物	米飯 150g 味噌汁 (あおさ・ねぎ) 味噌汁 (あおさ・ねぎ) もやしと野菜の炒め煮 めかぶ 漬け物	米飯 150g 味噌汁 (あおさ・ねぎ) 味噌汁 (あおさ・ねぎ) もやしと野菜の炒め煮 めかぶ 漬け物	米飯 150g 味噌汁 (あおさのり) もやしとささ身のゴマ油炒め 納豆 漬け物	米飯 150g 味噌汁 (ほうれん草・油揚げ) キャベツとウィンナーの炒め煮 納豆 漬け物
	夕食	米飯 150g 味噌汁 (あおさ・しろ) 鶏ごま照り焼き きんぴらごぼう	米飯 150g 味噌汁 (卵麩・わかめ) 豆腐バーグのおろし煮 かぼちゃ小倉煮	米飯 150g 清汁 (板麩・豆苗) 鶏ときのご炒め 野菜の生妻醤油和え	米飯 150g 清汁 (板麩・絹さや) 肉豆腐 かぶの甘酢漬	米飯 150g 味噌汁 (えのき・油揚げ) ポークチャップ もやしサラダ	米飯 150g 味噌汁 (ぜんまい・油揚げ) アジフライ 春雨おかか炒め	米飯 150g 清汁 (板麩・かいわれ) チンジャオロースー 白菜ソテー	米飯 150g 味噌汁 (ほうれん草・油揚げ) キャベツピーナツ和え なめこおくら
3時	たご焼き 牛乳	一口まんじゅう 牛乳	ヨーグルト	果物	バナナ蒸しケーキ 牛乳	フルーツポンチ	ロールケーキ 牛乳		
		27	28	29	30	31			
朝食	米飯 150g 味噌汁 (わかめ) 大判揚げと野菜の炒め物 いんげんのごま和え 漬け物	米飯 150g 清汁 (板麩・ねぎ) なすの肉みそ炒め ふきの炒め物 漬け物	米飯 150g 味噌汁 (えのき・油揚げ) 厚揚げひき肉炒め煮 おろし納豆 漬け物	米飯 150g 吸い物 (しめじ) たまごみそ もやしと味よし和え 漬け物	米飯 150g 味噌汁 (卵麩・かいわれ) 冬瓜のそぼろ炒め煮 冷奴 漬け物	米飯 150g 味噌汁 (卵麩・かいわれ) 冬瓜のそぼろ炒め煮 冷奴 漬け物	米飯 150g 味噌汁 (あおさ・ねぎ) 味噌汁 (あおさ・ねぎ) もやしと野菜の炒め煮 めかぶ 漬け物	米飯 150g 味噌汁 (あおさ・ねぎ) 味噌汁 (あおさ・ねぎ) もやしと野菜の炒め煮 めかぶ 漬け物	
	昼食	和風あんかけオムライス 味噌汁 (とろろ昆布) なす揚げたし	米飯 150g 味噌汁 (えのき) 鶏天 (みょうがダレ) ひじきと豆のマヨサラダ	ソース焼きそば 白菜のスープ 海草サラダ 漬物 (たくあん)	【共通料理】 豆腐のスープ カリフラワーのツナボン酢 [ A ] ロールパン 南瓜のシチュー [ B ] キーマカレー	米飯 150g 味噌汁 (卵麩・かいわれ) 冬瓜のそぼろ炒め煮 冷奴 漬け物	米飯 150g 味噌汁 (卵麩・かいわれ) 冬瓜のそぼろ炒め煮 冷奴 漬け物	米飯 150g 味噌汁 (あおさ・ねぎ) 味噌汁 (あおさ・ねぎ) もやしと野菜の炒め煮 めかぶ 漬け物	米飯 150g 味噌汁 (あおさ・ねぎ) 味噌汁 (あおさ・ねぎ) もやしと野菜の炒め煮 めかぶ 漬け物
	夕食	米飯 150g 味噌汁 (玉ねぎ・油揚げ) 鶏肉のチーズホイル焼き 切干サラダ	米飯 150g 味噌汁 (卵麩・かいわれ) 豚肉と冬瓜の照り煮 白菜の辛子醤油和え	米飯 150g 味噌汁 (あおさ・なめこ) 豆腐ステーキにらそぼろのせ ひじき五目煮	米飯 150g 味噌汁 (えのき・ねぎ) 豚ねぎ蒸し とろろてん	米飯 150g 味噌汁 (えのき・ねぎ) 味噌汁 (えのき・ねぎ) もやしと野菜の炒め煮 めかぶ 漬け物			
3時	おせんべい りんごジュース	★誕生日ケーキ	果物	カステラ 牛乳	みかんヨーグルト				