

# 7月 献立表

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日	1日	2日	3日	4日	5日	6日
昼食	ご飯 汁物 鱈の味噌バター焼き 卵の花 トマトサラダ ゼリー 香の物	ご飯 汁物 焼肉炒め 炒り豆腐 和風サラダ ゼリー 香の物	ご飯 汁物 魚の野菜あんかけ さつまいものレモン煮 友禅和え ゼリー 香の物	ご飯 汁物 麻婆豆腐 海老シュウマイ キャベツの塩こぶ和え ゼリー 香の物	ご飯 汁物 七夕コロッケ ひじきの煮物 ツナサラダ ゼリー 香の物	ご飯 汁物 ぶりの照り焼き 小松菜の煮びたし 豆腐サラダ ゼリー 香の物
おやつ	フルーツパウンド	チョコプリン	たい焼き	コーヒーパウンド	七夕ゼリー	キャラメルケーキ
日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
昼食	焼うどん 汁物 アスパラの卵とじ ごま酢和え ゼリー 香の物	ご飯 汁物 あじの南蛮漬け 車麩の煮物 白和え ゼリー 香の物	ご飯 汁物 酢豚 ビーフンソテー ポテトサラダ ゼリー 香の物	ご飯 汁物 鱈の西京焼き なすの揚げ出し ピーナッツ和え ゼリー 香の物	ご飯 汁物 すき煮 ブロッコリーの蟹あんかけ ほうれん草のごま和え ゼリー 香の物	ご飯 汁物 鮭の利休焼き ちくわの磯辺炒め コールスロー ゼリー 香の物
おやつ	コーヒーゼリー	どら焼き	豆乳プリン	カステラ	アイスクリーム	白桃かん
日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
昼食	ご飯 汁物 鱈の味噌煮 厚揚げの煮物 ほうれん草の和え物 ゼリー 香の物	豚丼 汁物 きのこのゆず味噌和え もやしナムル ゼリー 香の物	ご飯 汁物 カレーの煮つけ 切り干し大根の煮物 胡瓜の和え物 ゼリー 香の物	ご飯 汁物 ハンバーグ きのこ卵の炒め物 マカロニサラダ ゼリー 香の物	ご飯 汁物 ささみフライ ふきの煮物 彩り千切りサラダ ゼリー 香の物	ご飯 汁物 さんまの蒲焼き 里芋の煮物 わかめサラダ ゼリー 香の物
おやつ	黒ごまプリン	カルピスゼリー	桃のケーキ	フルーチェ	バームクーヘン	たこ焼き
日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
昼食	ご飯 汁物 回鍋肉 菜の花のお浸し なめ茸和え ゼリー 香の物	ご飯 汁物 金目鯛の煮つけ 高野豆腐の炊き合わせ 野菜の浅漬け ゼリー 香の物	カレーライス 汁物 春雨サラダ ゼリー	ご飯 汁物 あじフライ 人参と小松菜の炒め物 スパゲティサラダ ゼリー 香の物	ご飯 汁物 信田巻き きんぴらごぼう 酢の物 ゼリー 香の物	ご飯 汁物 鱈の塩焼き 生揚げと筍の煮物 オクラと長芋の和え物 ゼリー 香の物
おやつ	エクレア	おはぎ	イチゴプリン	抹茶ティラミス	かぼちゃプリン	マロンケーキ
日	29日	30日	31日			
昼食	ご飯 汁物 赤魚の煮つけ 冬瓜のそぼろ煮 温野菜サラダ ゼリー 香の物	ご飯 汁物 鶏の照り焼き 筍の煮物 オクラの和え物 ゼリー 香の物	まぜご飯 汁物 ぎょうざ 里芋の煮物 いんげんの胡麻和え ゼリー 香の物			
おやつ	アイスクリーム	蒸しパン (黒糖)	チョコレートケーキ			