

H29 7月 献立表

日	月	火	水	木	金	土
		★メニューは変更になる場合があります。又、カロリーは目安です。 ★9日(日)・17日(祝日・月)・23日(日)・29日(土)・30日(日)はお休みになります。				7月1日 枝豆御飯 味噌汁(わかめ、キャベツ) 魚の西京焼き オクラのピーナツ和え ジョア 640 kcal
7月2日 	7月3日 	7月4日	7月5日	7月6日	7月7日	7月8日
ごはん 味噌汁(豆腐なめこ) 鶏のから揚げ カレー炒め 果物(パイナップル) 750 kcal	ごはん わかめ中華スープ マーボー豆腐 餃子 きゅうりのザーサイ和え 700 kcal	ごはん 味噌汁(じゃがいも、たまご) 魚のフライ キンピラゴボウ フルーツポンチ	麦カレー スープ(キャベツ、人参) トマトサラダ ヨーグルト	ごはん 味噌汁(えのき、納豆) 酢豚 干切長芋の山菜ドレかけ 漬物(しば漬)	七夕そうめん 鰻寿司 天ぷら 冷やし鉢 七夕ゼリー	ごはん 味噌汁(キャベツ、油揚げ) 魚の味噌マヨネーズ焼き 田舎煮 おひたし(納豆)
7月9日	7月10日	7月11日	7月12日	7月13日	7月14日	7月15日
	親子どんぶり 味噌汁(豆腐なめこみつば) 酢の物(胡瓜、しらす干し) 漬物(干切り沢庵)	ごはん 清汁(青菜、鮎) 魚と野菜のマリネ 冬瓜の吉野煮 くるみあえ	ごはん 味噌汁(白菜) 魚の照り焼き 里芋と牛肉の煮物 ねりの昆布茶和え	レーズン&バターロール BGM&ザン グリーンポタージュスープ ハンバーグ&目玉焼き スパソテー オレンジジュース	ごはん 味噌汁(豆腐、えのき) チキンピザ風 ジャコポテト 牛乳	ご飯 味噌汁(玉葱、鮎) 冷しゃぶゴマ風味 あぶらまの煮物 野菜漬
7月16日	7月17日	7月18日	7月19日	7月20日	7月21日	7月22日
ごはん 味噌汁(豆腐、わかめ) 魚の煮付け かぼちゃのそぼろ煮 マスカットゼリー 620 kcal		中華丼 スープ 揚げ豆腐のねぎソースかけ ヨーグルト	ごはん 味噌汁(鮎、玉葱) 魚の山椒バター焼き いりどり ぬか漬け(きゅうり)	ごはん 清汁(なると、おくら) 蒸し鶏の梅肉ソースかけ えび団子とかぶの炊き合わせ 牛乳	ごはん 味噌汁(えのき、納豆) タンドリーチキン 焼きビーフン きんぎょサラダ	ごはん 味噌汁(キャベツ、油揚げ) はんぺんチーズフライ&海老 はるさめサラダ 牛乳
7月23日	7月24日	7月25日	7月26日	7月27日	7月28日	7月29日
	冷やし中華 中華ちまき 黒芋のずんだあえ ジョア	ごはん 清汁(わかめ、ねぎ) 家常豆腐 もやしのナムル 果物(桃杏)	ごはん 味噌汁(さつまいも、ねぎ) 豚肉の生姜焼き いり豆腐 枝豆のおろしあえ	玉子チャーハン 隠し味 炊飯 炊茶 杏仁豆腐	キーマカレー スープ(たまねぎ、人参) 野菜サラダ(ツナ・コーン) ヨーグルト	
7月30日	7月31日					
	ごはん スープ(キャベツ、人参) さばのネギみそ焼き れんこんのピリから炒め なすの生姜醤油和え 630 kcal					