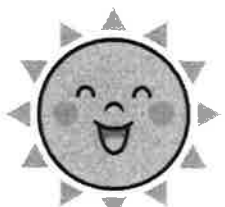
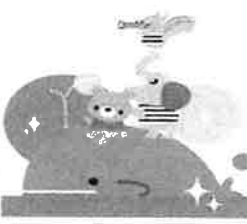

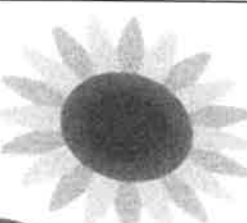


令和元年7月献立表

日	月	火	水	木	金	土
	7月1日	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日	7月6日
	ごはん 味噌汁(じゃがいも、玉葱) 魚のフライ キンピラゴボウ 漬物(きゅうり漬け)	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)	ごはん わかめ中華スープ マーボー豆腐 餃子 塩昆布和え(きゅうり)	ごはん 味噌汁(わかめ、キャベツ) 魚の西京焼き かぼちゃのそぼろ煮 ジョア	夏カレー スープ(キャベツ、人参) トマトサラダ ヨーグルト	七夕そうめん 稲荷すし 天ぷら 冷やし鉢 七夕ゼリー
7月7日	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日	7月13日
	ごはん 味噌汁(麩、納豆) 酢豚 はるさめサラダ 漬物(しば漬け)	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(納豆草)	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(千切り沢庵)	ごはん 清汁(はんぺん、わか) 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(豆腐、えのき) チキンピザ風 ジャーマンポト 牛乳	ごはん 味噌汁(白菜) 魚の照り焼き 里芋と牛肉の煮物 わかしの昆布茶和え
7月14日	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日	7月20日
		ご飯 味噌汁(玉葱、麩) 冷しゃぶゴマ風味 あぶだまの煮物 野菜菜漬け	レーズン&バターロール 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	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(麩、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
7月21日	7月22日	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日	7月27日
	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 さつま芋サラダ	ごはん 味噌汁(キャベツ、油揚げ) はんぺんチーズフライ& はるさめサラダ エビカツ 牛乳	冷やし中華 中華ちまき 里芋のずんだあえ 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(桃缶)	ごはん 味噌汁(さつま芋、ねぎ) 豚肉の生姜焼き いり豆腐 枝豆のおろしあえ	五目チャーハン 酸辣湯 飲茶 杏仁豆腐
7月28日	7月29日	7月30日	7月31日	7月のお休みは、7日(日)・14日(日)・ 15日(月)・21日(日)・28日(日) ★メニューは変更になる可能性があります。 カロリーは目安となります。		
	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	ごはん 味噌汁(じゃがいも、ねぎ) 鶏肉と夏野菜のゆず胡椒炒め 冷やっこ 佃煮	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			
	7月29日	7月30日	7月31日			