

令和3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
		<p>お休みは～ 4・11・18・22・23・25・31日です。 ★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。</p>		ごはん 味噌汁 魚のフライ キンピラゴボウ かぶの即席漬け <i>600 kcal</i>	ごはん わかめ中華スープ マーボー豆腐 えびしゅうまい もやしのナムル <i>680 kcal</i>	夏カレー スープ トマトサラダ ヨーグルト <i>720 kcal</i>
7月4日	7月5日	7月6日	7月7日	7月8日	7月9日	7月10日
	ごはん 味噌汁 鶏のから揚げ もやしのオムレツ炒め 果物 (パイナップル) <i>700 kcal</i>	ごはん 清汁 魚の西京焼き かぼちゃのそぼろ煮 ジョア <i>580 kcal</i>	そうめん 稲荷すし 天ぷら 七夕ゼリー 	ごはん 味噌汁 酢豚 冷やっこ 漬物 (しば漬け) <i>610 kcal</i>	ごはん 清汁 魚の味噌マヨネーズ焼き 田舎煮 お浸し <i>605 kcal</i>	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) プリン <i>750 kcal</i>
7月11日	7月12日	7月13日	7月14日	7月15日	7月16日	7月17日
	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 <i>750 kcal</i>	レーズン&バターロール コーンポタージュスープ ハンバーグ&目玉焼き スパッテ オレンジジュース <i>660 kcal</i>	ごはん 味噌汁 (豆腐、わか) チキンピザ風 ジャーマンポテト 牛乳 <i>760 kcal</i>	ハッシュドビーフ スープ 野菜サラダ 果物 <i>660 kcal</i>	中華丼 スープ 揚げ豆腐のねぎソースかけ ヨーグルト <i>710 kcal</i>	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 <i>620 kcal</i>
7月18日	7月19日	7月20日	7月21日	7月22日	7月23日	7月24日
	ごはん 味噌汁 (ジャガイモ、ねぎ) チキンの甘酢だれ夏野菜添え 筈とがんもの煮物 佃煮 <i>620 kcal</i>	ごはん 味噌汁 (麩、玉葱) 魚の山椒バター焼き いりどり おくらおかか和え <i>660 kcal</i>	枝豆御飯 清汁 (なると、おくら) パンパンジー えび団子とかぶの炊き合わせ 牛乳 <i>660 kcal</i>		 スポーツの日 <i>680 kcal</i>	ごはん 味噌汁 (さつまいも、ねぎ) 豚肉の生姜焼き いり豆腐 春雨サラダ <i>680 kcal</i>
7月25日	7月26日	7月27日	7月28日	7月29日	7月30日	7月31日
	冷やし中華 たこやき かぼちゃの田楽 ジョア <i>650 kcal</i>	ごはん 清汁 鰯のマリネ 冬瓜の吉野煮 ピーナッツ和え <i>605 kcal</i>	ごはん 清汁 家常豆腐 小松菜とアサのからし和え 果物 (マンゴー) <i>710 kcal</i>	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 かぼちゃサラダ <i>670 kcal</i>	五目チャーハン 酸辣湯 餃子 杏仁豆腐 <i>620 kcal</i>	