

令和4年7月献立表

日	月	火	水	木	金	土
<p>● 7月のお休みは3日(日)、10日(日)、17日(日)18日(月)、24日(日)です。 30日(土)、31日(日)</p> <p>● メニューは変更になる場合があります。</p> <p>● カロリーは目安です。</p>					<p>7月 1日</p> <p>ごはん 味噌汁 白身魚のフライ キンピラゴボウ かぶの即席漬け</p> <p>600kcal</p>	<p>7月 2日</p> <p>ごはん 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</p> <p>660kcal</p>
7月3日	7月4日	7月5日	7月6日	7月7日	7月8日	7月9日
	夏カレー スープ トマトサラダ ヨーグルト	ごはん 味噌汁 鶏のから揚げ もやしのオリーブオイル炒め ポテトサラダ	ひじきご飯 漬汁 鮭の西京焼き かぼちゃのそぼろ煮 ショア	そうめん 稲荷ずし 天ぷら セタゼリー	ごはん 味噌汁 豚豚 焼きビーフン 冷やっこ	ごはん 漬汁 鮭の味噌マヨネーズ焼き 田舎煮 お浸し
	720kcal	700kcal	580kcal	620kcal	660kcal	560kcal
7月10日	7月11日	7月12日	7月13日	7月14日	7月15日	7月16日
	親子どんぶり 味噌汁 酢の物 漬物(しば漬)	ごはん 味噌汁 海老かつ&コロッセ はるさめサラダ オレンジジュース	ごはん スープ チキンピザ風 ジャマボット 豆たっぷりサラダ	中華丼 スープ 炊飯 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 ぶりの照り焼き 里芋と牛肉の煮物 わかしの昆布茶和え	ごはん スープ ハンバーグ&目玉焼き キャベツソテー 牛乳
	630kcal	660kcal	730kcal	680kcal	620kcal	680kcal
7月17日	7月18日	7月19日	7月20日	7月21日	7月22日	7月23日
	海の日 	ハッシュドビーフ スープ 野菜サラダ 果物	ごはん 味噌汁 グリルチキン夏野菜添え 筈とがんもの煮物 佃煮	ごはん 味噌汁 さわらの山椒バター焼き いりどり おくらおかか和え	枝豆御飯 漬汁 パンバンジー えび団子とかぶの炊き合わせ 牛乳	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き いり豆腐 春雨サラダ(シソ風味)
		720kcal	590kcal	660kcal	670kcal	680kcal
24日	7月25日	7月26日	7月27日	7月28日	7月29日	7月30日
31日	冷やし中華 たこやき さつまいもの甘露煮 ショア	ごはん 漬汁 鮎のマリネ 冬瓜の吉野煮 ピーナッツ和え	ごはん 漬汁 家常豆腐 餃子 漬物(きゅうり漬)	ごはん 味噌汁 タンドリーチキン 茄子のしそ炒め かぼちゃサラダ	ごはん 味噌汁 魚の生姜焼き(さば) 肉団子の甘酢あん 胡瓜の塩ダレ和え	
	640kcal	605kcal	630kcal	760kcal	670kcal	