

# 令和2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
<p><b>07月のお休みは 5(日)・12(日)・19(日)・23(祝)・24(祝)・26(日)です。</b></p> <p><b>★メニューは変更になる可能性があります。</b></p> <p><b>★カロリーは目安です。</b></p>			<p>ごはん 味噌汁 (じゃがいも、たけのこ) 魚のフライ キンピラゴボウ 漬物 (きゅうり漬け)</p> <p>620kcal</p>	<p>ごはん わかめ中華スープ マーボー豆腐 えびしゅうまい 塩昆布和え (かじり)</p> <p>680kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁 (豆腐なめこ) 鶏のから揚げ もやしのオムレツ炒め 果物 (パイナップル)</p> <p>700kcal</p>	<p>ごはん 清汁 (絹さや、しめじ) 魚の西京焼き かぼちゃのそぼろ煮 ジョア</p> <p>580kcal</p>
7月5日	7月6日	7月7日	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日
	<p>夏カレー スープ (キャベツ、人参) トマトサラダ ヨーグルト</p> <p>720kcal</p>	<p>そうめん 稲荷すし 天ぷら セタゼリー</p> <p>680kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁 (麩、納豆) 酢豚 冷やっこ 漬物 (しば漬け)</p> <p>610kcal</p>	<p>ごはん 清汁 (なると、えのき) 魚の味噌マヨネーズ焼き 田舎煮 お浸し</p> <p>620kcal</p>	<p>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) 果物 (メロン)</p> <p>650kcal</p>	<p>ごはん 清汁 (はんぺん、わか) 鱈のマリネ 冬瓜の吉野煮 くるみあえ</p> <p>600kcal</p>
7月12日	7月13日	7月14日	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日
	<p>ごはん 味噌汁 (白菜) 魚の照り焼き 里芋と牛肉の煮物 かじりの昆布茶和え</p> <p>620kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁 (豆腐、わか) チキンピザ風 ジャーマンオムレツ 牛乳</p> <p>710kcal</p>	<p>ご飯 味噌汁 (玉葱、麩) 冷しゃぶゴマ風味 あぶだまの煮物 漬物 (つぼ漬け)</p> <p>750kcal</p>	<p>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)</p> <p>660kcal</p>	<p>レーズン&amp;バターロール コーンポタージュスープ ハンバーグ&amp;目玉焼き スパリテー オレンジジュース</p> <p>700kcal</p>	<p>中華丼 スープ 揚げ豆腐のねぎソースかけ ヨーグルト</p> <p>710kcal</p>
7月19日	7月20日	7月21日	7月22日	7月23日	7月24日	7月25日
	<p>菜飯 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</p> <p>680kcal</p>	<p>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</p> <p>660kcal</p>	<p>冷やし中華 中華ちまき 里芋の甘辛和え ジョア</p> <p>680kcal</p>			<p>ごはん 味噌汁 (キャベツ、油揚げ) はんぺんチーズフライ&amp;海老かじり はるさめサラダ 牛乳</p> <p>750kcal</p>
7月26日	7月27日	7月28日	7月29日	7月30日	7月31日	
	<p>ごはん 清汁 (わかめ、ねぎ) 家常豆腐 もやしのナムル 果物 (マンゴー)</p> <p>710kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁 (さつまいも、ねぎ) 豚肉の生姜焼き いり豆腐 れんこんマリネ</p> <p>700kcal</p>	<p>五目チャーハン 酸辣湯 飲茶 杏仁豆腐</p> <p>650kcal</p>	<p>ごはん 清汁 (はんぺん、絹さや) さばのネギみそ焼き 牛蒡のピリから炒め なすの生姜醤油和え</p> <p>660kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁 (じゃがいも、ねぎ) チキンの甘酢だれ夏野菜添え 筍とがんもの煮物 佃煮</p> <p>620kcal</p>	