

2024年7月

# 献立表

	6月30日(日)	7月1日(月)	7月2日(火)	7月3日(水)	7月4日(木)	7月5日(金)	7月6日(土)
朝食		ごはん じゃが芋のそぼろ煮 青菜のお浸し 味噌汁	イエローロール コールスローサラダ フルーツ リンゴジュース	ごはん 南瓜煮 ほうれん草の和え物 味噌汁	玉子粥 煮奴 しろ菜の生姜和え 味噌汁 	黒糖ロール きのごソテー フルーツ 牛乳	ごはん 金時豆佃煮 菜の花の和え物 味噌汁
昼食		ごはん トンテキ風炒め がんもの煮物 フルーツ 清汁 	麻婆丼 オクラの生姜醤油和え スープ	ごはん 鶏肉の甘辛味噌炒め あんかけギョーザ しろ菜の柚子風味 スープ	ごはん 白身魚の香味醤油焼き ひじきの炒め煮 青菜のお浸し 赤だし 	ごはん 豚の焼肉風炒め 大豆煮 チンゲン菜ナムル スープ 	ごはん 鯖の生姜煮 きんぴらごぼう ほうれん草のなめたけ和え 味噌汁 
3時		いちごロール	人形焼き	田舎饅頭	シュークリーム	豆乳饅頭	バームクーヘン
夕食		ごはん 鶏と大根の煮物 こんにゃくの甘辛炒め 菜の花の湯葉和え 味噌汁	ごはん 鯖の煮付け 小松菜の炒め物 カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	ごはん コロッケ ビーフソテー ブロッコリーサラダ 味噌汁 	ごはん 肉団子の酢豚風 厚揚げオムレツ炒め もやし中華和え スープ	ごはん 揚げ鶏のみぞれあんかけ 小松菜とちくわの炒め物 カリフラワーのサラダ 味噌汁	ごはん ふくさ卵 じゃこピーマン 白菜の青じそ風味和え 味噌汁 

2024年7月

# 献立表

	7月7日(日)	7月8日(月)	7月9日(火)	7月10日(水)	7月11日(木)	7月12日(金)	7月13日(土)
朝食	梅粥 ひじき煮 春菊の胡麻和え 味噌汁 	ごはん 切干大根煮 青菜のポン酢和え 味噌汁	イエローロール 加ワケのソウメ煮 フルーツ オレンジジュース	ごはん レンコン金平 胡瓜のおろし和え 味噌汁	青菜粥 豆佃煮 ほうれん草の辛子和え 清汁 	黒糖ロール 菜の花のソテー フルーツ 牛乳	ごはん 里芋の煮物 青菜の和え物 味噌汁
昼食	七夕献立 枝豆ごはん 七夕そうめん 南瓜煮	他人丼 ブロッコリーの塩昆布和え 味噌汁 	ごはん 揚げ魚のネギソース 厚揚げの含め煮 インゲンの白みそ和え 清汁	カレーライス コールスローサラダ フルーチェ 漬物	ごはん 豚肉の生姜炒め がんも含め煮 青菜のポン酢和え 味噌汁 	ゆかりごはん 焼きそば チンゲン菜の酢味噌和え 清汁 	ごはん ハンバーグ・デミソース (デミソース) 付) マカロニソテー ほうれん草サラダ スープ 
3時	ようかん	もみじ饅頭	パウンドケーキ	牛乳ケーキ	チョコブッセ	ミニマフィン 	黒糖饅頭
夕食	ごはん たらのパン粉焼き 平天の磯辺炒め 小松菜の和え物 味噌汁 	ごはん 豆腐のそぼろあんかけ 白菜のさっと煮 オクラの中華和え 清汁	ごはん 筑前煮 金時豆佃煮 しろ菜のちりめん和え 味噌汁	ごはん 鱈のムニエル 大根の煮物 菜の花のダブル和え 味噌汁 	ごはん スペイン風オムレツ もやしのソテー レンコンサラダ スープ	ごはん とり天 (あん) ちくわ胡麻炒め 菊菜の中華和え 味噌汁	ごはん たらの蒸し焼き ごぼうの炒り煮 冷奴 味噌汁 

2024年7月

# 献立表

	7月14日(日)	7月15日(月)	7月16日(火)	7月17日(水)	7月18日(木)	7月19日(金)	7月20日(土)
朝食	玉子粥 かぼちゃ煮 小松菜なめたけ和え 味噌汁 	ごはん ひじき煮 青菜の胡麻和え 味噌汁	イエローロール マカロニサラダ フルーツ リンゴジュース	ごはん しろ菜の煮浸し 玉子豆腐 味噌汁	梅粥 じゃが芋のそぼろ煮 青菜錦糸和え 味噌汁 	黒糖ロール 玉子サラダ フルーツ 牛乳	ごはん 切干大根煮 ブロッコリーのフレンチ和え 味噌汁
昼食	ごはん 八宝菜 シューマイ しろ菜のおかか和え 味噌汁	ベーコンピラフ 菜の花のサラダ スープ 	ごはん チキン南蛮 ブロッコリーの洋風煮 大根青じそサラダ 味噌汁	木の葉丼 もずく酢 味噌汁	ごはん チキンカツ こんにゃく炒り煮 フルーツ 味噌汁 	ふりかけごはん 冷やしぶっかけうどん 茄子田楽 	ごはん 厚揚げの中華風煮込み もやしのカレー炒め ピーマンの塩昆布和え スープ 
3時	ミニどら焼き	ゆず饅頭	チョコバーム	黒ごま饅頭	バターケーキ	プリン 	ベビーシュークリーム
夕食	ごはん 蒸し鶏のもろみソース ブロッコリーの生姜炒め もやしの中華和え 清汁 	ごはん あじの漬け焼き 高野の玉子とし ほうれん草お浸し 味噌汁	ごはん ポークシチュー ピーマンのツナ炒め プリン	ごはん 白身魚の野菜マヨネーズ焼き 里芋ごまよごし インゲンの辛子和え 味噌汁 	ごはん 豆腐ハンバーグ 和風スパゲティソテー スナップえんどうサラダ 味噌汁	ごはん 鶏肉と野菜の和風炒め 白菜煮浸し オクラの胡麻和え 味噌汁	ごはん 鯖の照り焼き 平天の甘辛炒め アスパラのドレ和え 味噌汁 

2024年7月

# 献立表

	7月21日(日)	7月22日(月)	7月23日(火)	7月24日(水)	7月25日(木)	7月26日(金)	7月27日(土)
朝食	青菜粥 レンコン金平 春菊お浸し 味噌汁 	ごはん ひじきの煮物 菜の花のおかか和え 味噌汁	イエローロール マカロニサラダ フルーツ オレンジジュース	ごはん 切り干し大根の煮物 ブロッコリー生姜和え 味噌汁	梅粥 出し巻き玉子 ほうれん草の和え物 味噌汁 	黒糖ロール スパサラダ フルーツ 牛乳	ごはん 里芋の煮物 しる菜のツナ和え 味噌汁
昼食	ごはん ロールキャベツ カリフラワーソテー フルーツ 味噌汁	ゆかりごはん たぬきそば 青菜のじゃこ炒め 味噌汁 	ごはん 鶏肉の山椒焼き 冬瓜の中華あんかけ ピーマンのドレ和え 赤だし	うなぎ穴子ちらし寿司 がんもの炊き合わせ 清汁	ごはん 鯖の塩焼き 茄子の旨煮 インゲン梅おろし 味噌汁 	チャーハン 春巻き スープ 	ごはん とんかつ インゲンハム炒め ごぼうサラダ 味噌汁 
3時	ブッセ	おかしなバナナ	たい焼きクリーム	あんずケーキ	よもぎ饅頭	ベビーあんドーナツ	栗饅頭
夕食	ごはん 鶏肉の竜田揚げ ちくわの煮物 チンゲン菜ナムル スープ 	ごはん さわらの梅醤油焼き 炒り豆腐 スナップえんどうのコーン和え 味噌汁	ごはん 豚肉のポン酢炒め チンゲン菜煮浸し スパゲティサラダ 味噌汁	ごはん 蒸し鶏の香味ソース 厚揚げの甘辛炒め 小松菜の胡麻和え 味噌汁 	ごはん お好み焼き 菜の花のお浸し 味噌汁	ごはん 牛そぼろ肉じゃが 春雨の和風炒め キャベツの甘酢和え 味噌汁	ごはん 干草焼き 豆佃煮 ブロッコリーの青じそ風味 味噌汁 

2024年7月

# 献立表

	7月28日(日)	7月29日(月)	7月30日(火)	7月31日(水)	8月1日(木)	8月2日(金)	8月3日(土)	
朝食	青菜粥 レンコン金平 オクラのコーン和え 味噌汁 	ごはん じゃが芋そぼろ煮 しる菜のお浸し 味噌汁	イエローロールパン 青菜のソテー フルーツ リンゴジュース	ごはん 南瓜煮 春菊胡麻和え 味噌汁				
昼食	ゆかりごはん 冷やし中華 肉団子	ごはん あじの蒲焼き お麩の玉子とし 菜の花の梅肉和え 味噌汁 	ひき肉と野菜のピリ辛丼 ブロッコリーのナムル 味噌汁	ごはん 鶏肉のから揚げ 春雨炒め 青菜の湯葉和え 味噌汁				
3時	ミニ野菜カステラ	チョコまん	黒糖ケーキ	鯛饅頭				
夕食	ごはん 鶏と野菜の胡麻味噌煮 ひじき煮 南瓜サラダ 味噌汁 	ごはん 揚げ出し豆腐 うぐいす豆佃煮 じゃこサラダ 味噌汁	ごはん かに玉風あんかけ れんこんの煮物 インゲンの塩昆布和え スープ	ごはん 肉団子の和風煮込み ピーマンの炒め物 コーンサラダ 味噌汁 				