

献立一覧

2022/6/29

日付	朝食	昼食	夕食	間食
7月1日	ごはん かぼちゃの味噌汁 厚揚げの含め煮 キャベツの塩昆布和え ふりかけ	ごはん なすの味噌汁 白身魚の天ぷら もずくの酢の物 がんもと野菜の煮物	ごはん たまねぎスープ チキンのトマト煮 ごぼうサラダ くだもの	ロールケーキ
7月2日	ごはん 根菜の味噌汁 ハムとじゃがいものマヨ炒め ブロッコリーのごま和え 牛乳	麦ごはん えのきと人参のすまし汁 豚肉の味噌麹焼き いり豆腐 くだもの	ごはん オクラの味噌汁 さばのピリ辛味噌炒め じゃがバター煮 あっさり漬け	レーズン蒸しパン
7月3日	ごはん 青菜の味噌汁 えのきのスクランブルエッグ ピーナッツ和え 牛乳	ごはん コンソメスープ サケのカレームニエル 温野菜サラダ ブルーベリーヨーグルト	ごはん なめこの味噌汁 豚肉となすの甘辛炒め もやしとにんじんのナムル しば漬	抹茶あずきゼリー
7月4日	ごはん 玉葱の味噌汁 ウインナー炒め ひじきの炒め煮 ふりかけ	ごはん もずくスープ 魚のからし甘味噌焼き とりじゃが煮 くだもの	夏野菜カレー 切干サラダ 小松菜のおかか和え 福神漬け	みそまんじゅう
7月5日	ごはん じゃがいもの味噌汁 焼き鮭 ごぼうの土佐煮 ふりかけ	ごはん かき玉汁 鶏肉の味噌マヨ焼き 薄くず煮 なす生姜いため	ごはん 玉葱の味噌汁 白身魚の磯部揚げ かぼちゃサラダ つぼ漬	水ようかん
7月6日	ごはん 切り干しの味噌汁 高野豆腐の含め煮 にんじんシリシリ ふりかけ	ごはん 中華スープ 回鍋肉 ミョウガのくずし豆腐あえ くだもの	ごはん もずくの味噌汁 魚の唐揚げおろしソース にんじんとピーマンのきんぴら きゅうり漬け	カステラ
7月7日	ごはん 白菜の味噌汁 たまご焼き 卵の花炒り煮 海苔佃煮	ゆかりごはん 七夕素麺 天ぷら三種 茄子の煮浸し くだもの	ごはん コンソメスープ チキンピカタ みそマヨ和え 大豆甘煮	紫陽花
7月8日	ごはん かぼちゃの味噌汁 くずし豆腐の煮物 きゅうりの梅肉あえ ふりかけ	ごはん なすと油揚げのみそ汁 コーンとおくらのすりみ揚げ りんごサラダ 南瓜煮	ごはん しいたけの味噌汁 肉じゃが 大根生酢 ニラ味噌	金時煮豆
7月9日	ごはん 青菜の味噌汁 ウインナー炒め おかか和え 牛乳	ごはん オクラの味噌汁 ピーマンの肉詰め がんもと野菜の含め煮 きゅうりの酢の物	ごはん あおさと麩のすまし汁 魚のから揚げ甘酢漬け ひじきサラダ 卵豆腐	フルーツクリーム サンド

献立一覧

2022/6/29

日付	朝食	昼食	夕食	間食
7月10日	ごはん 玉葱の味噌汁 魚肉ソーセージ入り炒り玉 ピーナッツ和え 牛乳	ごはん ベーコンスープ 豚肉の野菜ロールフライ カニサラダ ミックスフルーツ	ごはん なめこの味噌汁 田舎煮 ゴマ酢和え つぼ漬	アイスクリーム
7月11日	ごはん しいたけの味噌汁 天ぷらの照り煮 山芋の梅肉あえ ふりかけ	ごはん 鶏汁 あじの梅と大葉のはさみ天 ぷら きゅうりとトマトの酢の物 じゃがいもの生姜醤油煮	ごはん あおさの味噌汁 牛肉ともやしのオイスタ炒め ほうれん草の辛し和え だいこんの甘酢漬け	フルーチェ
7月12日	ごはん 白菜の味噌汁 ごまじゃが きゅうりのもろみ和え ふりかけ	ごはん 厚揚げの味噌汁 豚肉のソテー 梅肉ソース 拌三絲 くだもの	ごはん えのきと人参のすまし汁 魚の味噌マヨ焼き ほうれん草のおから和え あっさり漬け	よもぎまんじゅう
7月13日	ごはん じゃがいもの味噌汁 ニラ玉 ピーマンのおかかあえ ふりかけ	ごはん かぼちゃの味噌汁 鶏肉と野菜の中華煮 スパゲティサラダ くだもの	ごはん ながいもスープ 白身魚の七味焼き 茄子のごま味噌煮 きゅうり漬け	フレンチトースト
7月14日	ごはん 大根の味噌汁 厚揚げの含め煮 ひじきの炒め煮 ふりかけ	ごはん かき玉汁 サバの南蛮漬け 白和え かぼちゃのそぼろ煮	ごはん オクラの味噌汁 牛肉と牛蒡の甘辛煮 にんじんとほうれん草のごま マヨネーズ ニラ味噌	みかんミルク寒天
7月15日	ごはん しめじの味噌汁 がんもの含め煮 もやしのごま和え ふりかけ	雑穀米 根菜の味噌汁 豚の塩ダレ焼き キャベツと玉葱のおかかあ え 豆腐の野菜あんかけ	ごはん ふとわかめのすまし汁 魚のマヨネーズ焼き マロニーの酢の物 しば漬	さつまいも蒸しパン
7月16日	ごはん 麩とキャベツの味噌汁 ポパイスクランブル きゅうりのゆかり和え 牛乳	ごはん だご汁 かぼちゃコロケ わかめとかにかまサラダ なすごま風味炒め	ごはん しめじとわかめの味噌汁 煮魚 厚揚げの野菜炒め いんげんのごまあえ	フルーツきんとん
7月17日	ごはん 白菜の味噌汁 たまねぎとウインナーのカ レー炒め ピーナッツ和え 牛乳	ごはん 豚汁 アジのかば焼き 生酢 くだもの	ごはん ワンタンスープ えび玉あんかけ きのこサラダ 白菜漬け	クリームパン
7月18日	ごはん なめこの味噌汁 キャベツの卵とじ ごぼうの土佐煮 ふりかけ	ごはん えのきとみつばの清汁 鯖の味噌煮 茄子のたたき こまつなの煮浸し	ごはん 切り干しの味噌汁 鶏のから揚げ ささ身ベッパースラダ つぼ漬	ココア蒸しパン

献立一覧

2022/6/29

日付	朝食	昼食	夕食	間食
7月19日	ごはん なめこの味噌汁 ウインナー炒め ひじきの炒め煮 ふりかけ	ごはん 豆乳スープ チキンのトマト煮 卵サラダ フルーツポンチ	ごはん なすの味噌汁 煮魚 がんと野菜の煮物 大根の梅甘酢あえ	チョコプリン
7月20日	ごはん かぼちゃの味噌汁 天ぷらの照り煮 ほうれん草のお浸し ふりかけ	ごはん チキンのスープ 白身フライ胡瓜のマヨソース 野菜のツナ炒め くだもの	ごはん きぬさやの味噌汁 筑前煮 おかか和え さくら大根漬け	栗まんじゅう
7月21日	ごはん しいたけの味噌汁 たまご焼き こまつなの煮浸し ふりかけ	枝豆ごはん 冬瓜のしょうが汁 いわしの梅煮 ゴーヤの白和え 南瓜のいとこ煮	ごはん えのきと人参のすまし汁 照り焼きつくね カニサラダ つぼ漬	ケーキ
7月22日	ごはん 豆腐の味噌汁 ごまじゃが きゅうりのこんぶあえ もろみ	ごはん ふとおくらのすまし汁 豚肉の味噌炒め トマトサラダ 茄子のそぼろ煮	ごはん もやしの味噌汁 魚のマヨネーズ焼き 竹輪とキャベツのごまあえ きゅうりの浅漬け	パンナコッタ
7月23日	ごはん 根菜の味噌汁 ウインナー炒め ピーナッツ和え 牛乳	ごはん 青菜の味噌汁 牛肉とゴーヤの卵とじ 煮なます 杏仁豆腐	ごはん えびと三つ葉のすまし汁 うなぎの蒲焼き なすとオクラの含め煮 白菜の塩昆布和え	小倉クリームサンド ドイッチ
7月24日	ごはん 玉葱の味噌汁 野菜の卵とじ ピーマンのツナ和え 牛乳	ごはん ワカメスープ 鶏と牛蒡の味噌煮込み えびと枝豆のサラダ くだもの	ごはん かき玉汁 ピーマンの肉詰め 豆腐とひじきのサラダ ニラ味噌	メロンゼリー
7月25日	ごはん キャベツのみそ汁 焼き鮭 きのこのおろし和え 海苔佃煮	ごはん なすと油揚げのみそ汁 鶏肉の南部焼き 切干サラダ ツナ入り卵オープン焼き	ごはん しめじの味噌汁 肉じゃが 三色ナムル 卵豆腐	抹茶蒸しパン
7月26日	ごはん じゃがいもの味噌汁 高野豆腐の含め煮 にんじんとピーマンのきんぴら ふりかけ	ごはん そば汁 牛肉となすの炒め煮 えびとブロッコリーのタルタルサラダ くだもの	ごはん 玉子豆腐のすまし汁 鯖の味噌煮 山芋の酢の物 白菜漬け	プリン
7月27日	ごはん えのきの味噌汁 くずし豆腐の煮物 ひじきの炒め煮 ふりかけ	ごはん オニオンスープ 魚のカレー風味ピカタ コールスローサラダ 杏仁豆腐	ごはん 水菜の味噌汁 田舎煮 野菜の酢味噌和え しば漬	金時煮豆

献立一覧

2022/6/29

日付	朝食	昼食	夕食	間食
7月28日	ごはん 切り干しの味噌汁 天ぷらの照り煮 キャベツのお浸し ふりかけ	麦ごはん そうめん汁 すりみ揚げ マカロニサラダ きゅうりの酢の物	ビーフカレー コリコリサラダ 大豆とひじきの炒め煮 福神漬け	酒まんじゅう風蒸しパン
7月29日	ごはん 大根の味噌汁 たまご焼き 卵の花炒り煮 ふりかけ	ごはん 白菜とベーコンのスープ ミートローフ きのこサラダ くだもの	ごはん なめこの味噌汁 親子煮 キャベツのかか煮 大根ときゅうりの浅漬け	ミルクくず餅
7月30日	ごはん かぼちゃとたまねぎの味噌汁 魚肉ソーセージケチャップ炒め ブロッコリーの酢味噌和え 牛乳	ごはん みそけんちん汁 しそ巻き揚げ マロニーの酢の物 くだもの	ごはん 中華スープ 麻婆茄子 とりじゃが煮 しば漬	カステラ
7月31日	ごはん キャベツのみそ汁 スクランブルエッグ にんじんとピーマンのおかか 和え 牛乳	ごはん かき玉汁 白身魚の明太子マヨ焼き ささ身ペッパーサラダ バナナヨーグルト	ごはん じゃがいもとワカメのみそ汁 野菜炒め もずくの酢の物 卵豆腐	さつまいも蒸しパン