

## 献立一覧

2023/6/26

	朝食	昼食	夕食	間食
7月1日	ごはん しめじの味噌汁 いり豆腐 さつまいもサラダ 乳酸菌飲料	麦ごはん えのきと人参のすまし汁 豚肉の味噌麹焼き おからサラダ 漬物	ごはん オクラの味噌汁 肉団子のケチャップ煮 切干大根とベーコンのスープ煮 3色豆のツナマヨサラダ	レーズン蒸しパン
7月2日	ごはん じゃがいもの味噌汁 オムレツ 枝豆とひじきの白和え 乳酸菌飲料	ごはん コンソメスープ 魚のカレームニエル 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 豚しゃぶ きんぴらごぼう きゅうりのレモンマリネ	抹茶あずきゼリー
7月3日	ごはん 青菜の味噌汁 鶏肉と白菜のみぞれ煮 ほうれん草のごま和え ふりかけ	ごはん もずくスープ 魚のからし味噌焼き かぼちゃのそぼろあんかけ くだもの	ごはん のっぺい汁 鶏肉のねぎ塩焼き チーズコロッケ カリフラワーのサラダ	みそまんじゅう
7月4日	ごはん 豆腐の味噌汁 たまご焼き 切干大根煮 のり佃煮	ごはん かき玉汁 鶏肉のバーベキューソースかけ なす生姜いため あっさり漬け	ごはん キャベツとウインナーのスープ 牛肉と豆腐の卵とじ やわらか鶏肉の天ぷら スパゲティサラダ	水ようかん
7月5日	ごはん 玉葱の味噌汁 焼き鯖 かぶの和風煮 ふりかけ	ごはん 中華スープ 回鍋肉 もやしの中華あえ 杏仁豆腐	ごはん もずくの味噌汁 デミグラスハンバーグ マカロニのチーズクリーム キャベツとソーセージのフレンチサラダ	カステラ
7月6日	ごはん きぬさやの味噌汁 高野豆腐の卵とじ 大豆とひじきの炒め煮 たいみそ	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 金時豆煮	ごはん しいたけの味噌汁 ぶりの甘酢あんかけ 白菜のうま煮 カリフラワーのマリネ	どらやき
7月7日	ごはん 大根の味噌汁 信田煮 きんぴらごぼう ふりかけ	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 トマトスープ ホイコーロー 豆腐ナゲット レンコンの梅おほかまヨサラダ	練切
7月8日	ごはん 白菜の味噌汁 ジャーマンポテト 卵の花 乳酸菌飲料	ごはん ズッキーニのミネストローネ ピーマンの肉詰め きゅうりの酢の物 青りんごゼリー	ごはん あおさと麩のすまし汁 あじの塩焼き 豆乳がんもの含め煮 茎わかめのさっぱり和え	丸ぼうろ
7月9日	ごはん さつまいもの味噌汁 五目たまご きのこの白和え 乳酸菌飲料	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 ハニーヨーグルト	ごはん なすの味噌汁 鶏のマーマレード煮 ほうれん草と玉ねぎのソテー おからとツナのサラダ	アイスクリーム
7月10日	ごはん キャベツの味噌汁 野菜しんじょう オクラとひじきの和え物 もろみ	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 大豆甘煮	ごはん あおさの味噌汁 タラの野菜あんかけ 茄子と厚揚げのそぼろ味噌煮 長芋とオクラの染めおろし和え	ブルーチェ

## 献立一覧

2023/6/26

	朝食	昼食	夕食	間食
7月11日	ごはん ほうれんそうの味噌汁 厚揚げのあんかけ たけのこの煮物 ふりかけ	ごはん 冬瓜の中華スープ 豚肉のソテー ゆずソース 拌三絲 くだもの	ごはん 麩ととろろ昆布のすまし汁 白身魚の香草焼き マカロニのトマトソース炒め ごぼうサラダ	よもぎまんじゅう
7月12日	ごはん もずくの味噌汁 焼き鮭 れんこんサラダ 梅びしお	ごはん レタスとコーンのスープ 鶏肉と野菜の中華煮 スパゲティサラダ マンゴープリン	ごはん ながいもスープ ぶりのみりん醤油焼き 煮豆 きゅうりとねぎの塩だれ和え	ワッフル
7月13日	ごはん 切り干しの味噌汁 鶏肉と白菜のみぞれ煮 ほうれん草のごま和え ふりかけ	ごはん むらくも汁 サバの南蛮漬け 白和え 卵豆腐	ごはん オクラの味噌汁 とんかつ 青菜とピーマンのカラフル炒め ブロッコリーのおかかマヨサラダ	みかんミルク寒天
7月14日	ごはん 厚揚げの味噌汁 擬製豆腐 ごぼうのうま煮 たいみそ	雑穀米 うどん汁 豚の塩ダレ焼き おからサラダ 漬物	ごはん 小松菜とささみのみそ汁 マーボー茄子 青菜と海老の炒め物 人参とピーマンの胡麻和え	今川焼
7月15日	ごはん じゃがいもの味噌汁 オムレツ 枝豆とひじきの白和え 乳酸菌飲料	ごはん だご汁 牛肉コロッケ なすのごま風味炒め くだもの	ごはん 鮭の酒かす汁 豚の甘辛煮 干豆腐と野菜の煮物 きゅうりとわかめの酢の物	クッキー
7月16日	ごはん かぼちゃの味噌汁 いり豆腐 さつまいもの白和え 乳酸菌飲料	ごはん 豚汁 アジのかば焼き 生酢 マスカットゼリー	ごはん ワンタンスープ チキンステーキ 具沢山野菜の煮込み コーン入りコールスローサラダ	クリームパン
7月17日	ごはん なめこの味噌汁 焼き鯖 かぶの和風煮 ふりかけ	ごはん えのきとみつばの清汁 魚の味噌煮 茄子のたたき ごま豆腐	ごはん 冬瓜の味噌汁 豚肉の生姜焼き さつまいものそぼろ煮 カリフラワーと小松菜のお浸し	蒸しパン
7月18日	ごはん もやしの味噌汁 信田煮 きんぴらごぼう たいみそ	ごはん 豆乳スープ チキンのトマト煮 卵サラダ ババロア	ごはん つぼん汁 メンチカツ キャベツと薄揚げの煮びたし めかぶの三杯酢和え	きな粉おはぎ
7月19日	ごはん キャベツの味噌汁 ジャーマンポテト ほうれん草のバター炒め 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 さつまいもの味噌汁 鶏の照り焼き 人参しりしり おくらとモロヘイヤの和え物	栗まんじゅう
7月20日	ごはん しいたけの味噌汁 厚揚げのあんかけ たけのこの煮物 ゆずみそ	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 牛肉の甘辛 高野の炊き合わせ ひじきと大根のサラダ	ケーキ

## 献立一覧

2023/6/26

	朝食	昼食	夕食	間食
7月21日	ごはん なすの味噌汁 いわしの生姜煮 オクラとひじきの和え物 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 漬物	ごはん かぼちゃのスープ タラの味噌焼き 干豆腐と野菜の煮物 春雨サラダ	たい焼き
7月22日	ごはん 根菜の味噌汁 オムレツ 枝豆とひじきの白和え 乳酸菌飲料	ごはん 青菜の味噌汁 牛肉とゴーヤの卵とじ 煮なます くだもの	ごはん えびと三つ葉のすまし汁 豆腐ハンバーグ 茄子の吉野煮 茎わかめのさっぱり和え	グリーンピースの甘煮
7月23日	ごはん 玉葱の味噌汁 鶏肉と白菜のみぞれ煮 ほうれん草のごま和え 乳酸菌飲料	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 しそ昆布	ごはん チゲ味噌汁 ほっけの塩焼き 豆腐ナゲット ほうれん草のピーナツ和え	メロンゼリー
7月24日	ごはん しめじの味噌汁 焼き鮭 卵の花炒り煮 梅びしお	ごはん なすと油揚げのみそ汁 肉じゃが 切干サラダ ストロベリーヨーグルト	ごはん かぼちゃとこまつなの味噌汁 天然ぶりの照焼き レバーの生姜煮 根菜サラダ	さつまいものレモン煮
7月25日	ごはん 冬瓜の味噌汁 たまご焼き 切干大根煮 のり佃煮	ごはん 呉汁 牛肉となすの炒め煮 えびとブロッコリーの梅マヨ フルーツポンチ	ごはん 玉子豆腐のすまし汁 鶏つくねと大根の煮物 ひじき煮 おくらと長芋の和え物	プリン
7月26日	ごはん じゃがいもの味噌汁 高野豆腐の卵とじ 大豆とひじきの炒め煮 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 ポークチャップ 春雨の五目炒め キャベツとソーセージのフレンチサラダ	きな粉おかき
7月27日	ごはん 切り干しの味噌汁 ひじきの豆腐寄せ かぼちゃサラダ ゆずみそ	麦ごはん さつまいもの味噌汁 すりみ揚げ マカロニサラダ ごま豆腐	ごはん のっぺい汁 肉団子の中華あん 牛肉とごぼうのしぐれ煮 豆とコーンのオーロラソース和え	饅頭
7月28日	ごはん しめじの味噌汁 いり豆腐 さつまいもサラダ ふりかけ	ごはん モロヘイヤとベーコンのスープ ミートローフ きのこサラダ 漬物	ごはん なめこの味噌汁 鶏肉のねぎ塩焼き 切干大根の煮物 カリフラワーのマリネ	小豆ミルク寒天
7月29日	ごはん 白菜の味噌汁 ジャーマンポテト なすの揚げ煮 乳酸菌飲料	ごはん みそけんちん汁 カツ煮 マロニーの酢の物 くだもの	ごはん 中華スープ あじの南蛮漬け ぜんまいの田舎煮 キャベツとコーンのおかかお浸し	カステラ
7月30日	ごはん キャベツの味噌汁 いかと白菜のあんかけ きのこ白和え 乳酸菌飲料	あなご丼 お吸い物 たこときゅうりとの二杯酢 冷奴	ごはん じゃがいもとワカメのみそ汁 ブルコギ 豆乳がんもの含め煮 オクラとろろ	おはぎ

## 献立一覧

2023/6/26

	朝食	昼食	夕食	間食
7月31日	ごはん ほうれん草の味噌汁 信田煮 きんぴらごぼう ふりかけ	ごはん えのきの味噌汁 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 卵と三つ葉のすまし汁 鶏のから揚げ マカロニのチーズクリーム キャベツと青さのナムル	どうなつ