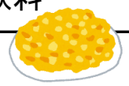
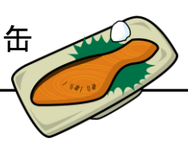
7月 献立表

	1日（金）	2日（土）	3日（日）	4日（月）	5日（火）	6日（水）	7日（木）	8日（金）
朝食	ごはん 味噌汁 角天の金平風煮 ｶﾘﾌﾗﾜｰゆかり和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 小松菜の煮びたし 焼き茄子 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 大豆ケチャップ煮 春雨ｻﾗﾀﾞ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 にしんの甘露煮 大根なます ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 厚揚げ煮 ｲﾝｹﾞﾝのﾋﾟｰﾅｯﾂ和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 目玉焼き ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 里芋の土佐煮 ｵｸﾗとﾋｼﾞｷの和え物 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 茄子の金平風煮 卵豆腐 ふりかけ 乳酸菌飲料
昼食	赤飯 鰆の葱味噌焼き がんもどき煮 吸物 フルーツカクテル	ごはん ｺﾞｰﾔﾁｬﾝﾌﾟﾙｰ 南瓜の煮物 味噌汁 パインゼリー	ごはん 鶏のから揚げ 青梗菜辛子和え 味噌汁 洋ナシ	きつねうどん おにぎり タラのレモン蒸し がめ煮	ごはん 鮭のﾊﾞﾀｰ醤油焼き じゃが芋の煮物 味噌汁 杏仁豆腐	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ＆ごまﾛｰﾙ ポークソテー ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ 南瓜のﾎﾟﾀｰｼﾞｭ みかん缶	散らし寿司 鶏肉の八幡巻き 白菜のゆかり和え 天の川そうめん 和菓子	ごはん えびカツ 青梗菜の煮物 味噌汁 フルーツ
夕食	ごはん 鶏肉のﾚﾓﾝ醤油焼き 里芋の土佐煮 ｲﾝｹﾞﾝのごま和え 味噌汁	ごはん 赤魚の煮付け クリームコロッケ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰﾅﾑﾙ 吸物	ごはん えび団子蒸し 牛肉と牛蒡の煮物 マカロニサラダ 吸物	ごはん 豚肉のごまだれ焼き ﾎｳﾚﾝｿｳ煮びたし 中華風冷奴 味噌汁	ごはん 鶏肉の中華煮 ｶﾘﾌﾗﾜｰのｶﾚｰｿﾃｰ 刺身蒟蒻の酢味噌 かき卵汁	ごはん 鯖の塩焼き 五目豆 人参のﾅﾑﾙ 味噌汁	ごはん ｶﾚｲのムニエル 炒り豆腐 南瓜ｻﾗﾀﾞ 味噌汁	ごはん 煮込みハンバーグ 金平ごぼう マリネ 吸物

	9日（土）	10日（日）	11日（月）	12日（火）	13日（水）	14日（木）	15日（金）	16日（土）
朝食	ごはん 味噌汁 小松菜の卵とじ 春雨ｻﾗﾀﾞ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 ｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ ｵｸﾗのおかか和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 がんもどき煮 ﾎｳﾚﾝｿｳのなめ茸和 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 牛肉と牛蒡の煮物 ｲﾝｹﾞﾝのピーナツ和 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 花五目卵巻 青梗菜ごま和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 五目豆 白菜のカボスドレ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 鰯の梅煮 マカロニサラダ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 目玉焼き ｵｸﾗのごま和え ふりかけ 乳酸菌飲料
昼食	ごはん 太刀魚の山椒焼き ポテトサラダ 味噌汁 パイン缶	ごはん 鶏肉の梅マヨ焼き 人参シリシリ 味噌汁 果物	夏野菜カレー ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ青じそドレ わかめスープ 福神漬け ヨーグルト	ラーメン おにぎり 水餃子 大根とﾂﾅのｻﾗﾀﾞ	ごはん 赤魚の粕漬焼き もずく和え 味噌汁 ゼリー そうめん	食パン 白身魚フライ オムレツ コンソメスープ ヨーグルトゼリー	豚丼 ｷｬﾍﾞﾂの浅漬け風 味噌汁 みかん缶	ごはん ﾎｷの黄金焼き 卵の花 吸物 フルーチェ
夕食	ごはん 肉野菜炒め 丸天の煮物 ｶﾘﾌﾗﾜｰ甘酢和え 吸物	ごはん 鯖の味噌煮 さつま芋の甘煮 もやしのごま和え 吸物	ごはん 八宝菜 里芋ゆずみそ 卵豆腐 吸物	ごはん 鰆の幽庵焼き 南瓜のそぼろ煮 スパサラ 味噌汁	ごはん 蒸し豚 厚揚げの旨煮 人参のﾅﾑﾙ 吸物	ごはん 鶏肉の照り煮 焼きそば 野菜のピクルス 吸物	ごはん えび団子のﾁﾘｿｰｽ 春雨炒め ｲﾝｹﾞﾝ白和え かき卵汁	ごはん 牛ｻｲｺﾛｽﾃｰｷ 茄子のじゃこ煮 ポテトサラダ 味噌汁

7月 献立表

	１７日(日)	１８日（月）	１９日（火）	２０日（水）	２１日（木）	２２日（金）	２３日（土）	２４日（日）
朝食	ごはん 味噌汁 ｳｲﾝﾅｰｿﾃｰ とろろ芋 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 小松菜の卵とじ ところ天 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 竹輪煮物 ｲﾝｹﾞﾝごま和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 人参シリシリ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 筑前煮 ｶﾘﾌﾗﾜｰ甘酢和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 厚揚げ蓮根煮 ｵｸﾗとﾋｼﾞｷの和え物 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 さんま生姜煮 ｲﾝｹﾞﾝのﾋﾟｰﾅｯﾂ和 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 ｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ 小松菜わさび和え ふりかけ 乳酸菌飲料 
昼食	ごはん つくね煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ卵炒め 味噌汁 フルーツカクテル	ごはん 太刀魚の蒲焼き 高野豆腐含め煮 味噌汁 パイン	ごはん ｷﾅの磯部揚げ 大根ｻﾗﾀﾞ 味噌汁 珈琲ゼリー	冷やし 梅おろしうどん おにぎり 豚肉と大根の煮物 茄子のみそ炒め	ごはん プルコギ風 さつま芋レモン煮 わかめスープ ゼリー そうめん	ごはん ｷﾅの漬け焼き 里芋の土佐煮 吸物 バナナヨーグルト	ごはん うなぎの蒲焼 白菜ごま和え 吸物 夏みかん缶	ごはん 豆腐ハンバーグ 胡瓜のゆかり和え 味噌汁 果物
夕食	ごはん 鮭の塩焼き 大豆のケチャップ和え ﾎｳﾚﾝｿｳのお浸し 吸物	ごはん 豚肉の生姜気 ジャーマンポテト煮 焼き茄子 吸物	ごはん 肉詰め稲荷の煮物 焼きビーフン 青梗菜中華和え 吸物	ごはん 鯖の照り焼き 白菜の煮びたし 南瓜ｻﾗﾀﾞ 味噌汁	ごはん スペイン風オムレツ ﾎｳﾚﾝｿｳ煮びたし 大根なます 味噌汁	ごはん 肉じゃが 貝柱ﾌﾗｲ ｺｰﾙｽﾛｰサラダ 味噌汁	ごはん 鶏肉のﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ煮 野菜しゅうまい マカロニサラダ 味噌汁	ごはん 鯖の味噌煮 南瓜の味噌煮 人参のﾅﾑﾙ かき卵汁

	２５日(月)	２６日（火）	２７日（水）	２８日（木）	２９日（金）	３０日（土）	31日（日）	管理栄養士の一言メッセージ♪
朝食	ごはん 味噌汁 オムレツ 青梗菜おかか和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 ﾎｳﾚﾝｿｳのポン酢和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 五目豆 白菜ゆかり和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 角天の金平風煮 ｶﾘﾌﾗﾜｰ甘酢和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 にしんの甘露煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ青じそドレ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 竹輪煮物 大根なます ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 ﾎｳﾚﾝｿｳのｿﾃｰ 春雨ｻﾗﾀﾞ ふりかけ 乳酸菌飲料	《7月の旬の食材》 アジ、太刀魚、ウナギ、なす、きゅうり、ﾄﾏﾄ、ｵｸﾗ、ゴーヤー 《栄養士の豆知識》 〈おいしいｺﾞｰﾔの見分け方〉 表面の緑色が濃く、全体にハリとツヤのあるものを選ぶと良いとされています。イボが密で、欠けたりつぶれたりしていないものが新鮮です。外見から苦味の強さは残念ながら判別できないそうです。食べてからのおたのしみですね。
昼食	ごはん 白身魚フライ 春雨炒め 赤出汁 杏仁豆腐	ごはん 蒸し豚しゃぶ 昆布の煮物 吸物 パイン缶 	ごはん 鶏つくねの照り焼き ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ 味噌汁 ヨーグルト	サンドイッチ シチュー ｷｬﾍﾞﾂのｿﾃｰ 南瓜ｻﾗﾀﾞ アップルジュース	ごはん 親子煮 小松菜白和え 吸物 果物	ごはん とんかつ ｵｸﾗのみょうが和え 味噌汁 和梨ゼリー	ごはん 鯖の塩焼き 青梗菜の中華煮 味噌汁 フルーツカクテル	
夕食	ごはん グリルチキン 卵の花 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰカボスドレ 吸物	ごはん 鮭の照り焼き 茄子の煮物 大根ｻﾗﾀﾞ 味噌汁	ごはん 鰆の柚子味噌焼き ひじき煮 ｲﾝｹﾞﾝごま和え 吸物	ごはん 豚の角煮 さつま芋の甘煮 もずく和え 味噌汁	ごはん ｶﾚｲの照り焼き 牛肉と牛蒡の煮物 卵豆腐 味噌汁	ごはん 筑前煮 ｶﾘﾌﾗﾜｰのｿﾃｰ 白菜の梅肉和え 吸物	麦ごはん 肉団子の酢豚風 高野豆腐含め煮 とろろ芋 吸物	