

7月 献立表

	1日 (土)	2日 (日)	3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)	8日 (土)
朝食	ごはん 味噌汁 鰯の梅煮 大根なます ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 オムレツ オクラのなめこ和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 竹輪煮物 ブロッコリーカボスドレ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 花五目卵巻 インゲンのピーナッツ和 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 人参シリシリ ほうれん草わさび和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 青梗菜ごま和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 茄子の金平府煮 卵豆腐 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 小松菜の卵とじ ポテトサラダ ふりかけ 乳酸菌飲料
昼食	赤飯 鶏肉の照り煮 ピーマンのたらこ炒め 吸物 フルーツカクテル	ごはん 鯖の生姜煮 白菜の梅肉和え 味噌汁 杏仁豆腐	ロールパン 南瓜のシチュー メンチカツ キャベツのサラダ 黒ごまプリン	ごはん 鯖のバター醤油焼き 高野豆腐含め煮 味噌汁 黄桃缶	冷やしそうめん 高菜おにぎり 鶏のから揚げ オレンジ	ごはん 豚と野菜の煮物 かぼちゃサラダ 吸物 洋ナシ缶	【七夕メニュー】 散らし寿司 鶏肉の八幡巻き 白菜ゆかり和え 吸物 和菓子	ごはん タラのムニエル 牛肉と牛蒡の煮物 吸物 パイ
夕食	ごはん 八宝菜 クリームコロッケ 人参ナムル 味噌汁	ごはん ハンバーグ 厚揚げ煮 マカロニサラダ 吸物	ごはん タラの葱味噌焼き じゃが芋の煮物 胡瓜の酢の物 吸物	ごはん 豚肉の塩だれ炒め 茄子の煮物 ところてん 吸物	ごはん 赤魚の煮付け 五目豆 大根のなめ茸和え 味噌汁	ごはん ブリの山椒焼き 昆布の煮物 春雨サラダ 味噌汁	ごはん 牛サイコロステーキ さつま芋レモン煮 ブロッコリーサラダ 味噌汁	ごはん 豚肉の生姜焼き 丸天の煮物 手作りごま豆腐 味噌汁
	9日 (日)	10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)	15日 (土)	16日 (日)
朝食	ごはん 味噌汁 じゃが芋のトマト煮 オクラのポン酢和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 厚揚げ煮 ほうれん草なめたけ和 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 オムレツ ブ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 角天の金平風煮 白菜の姉和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 大豆ケチャップ煮 小松菜わさび和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 丸天の煮物 大根サラダ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 卵焼き ブロッコリーサラダ ふりかけ 乳酸菌飲料
昼食	ごはん 鶏肉の梅マヨ焼き がんもどき煮 味噌汁 フルーツカクテル	夏野菜カレー マリネ わかめスープ 福神漬け ヨーグルト	ごはん カツとじ 青梗菜の煮物 味噌汁 みかん缶	ごはん 鯖の西京焼き 春雨炒め 吸物 洋ナシ缶	【郷土料理 山口】 瓦そば わかめむすび けんちょう 夏みかんゼリー	豚丼 キャベツの浅漬け風 味噌汁 プリン	ごはん タラの黄金焼き ほうれん草のごま和え 吸物 フルーツチェ	ごはん 豚と野菜の煮物 カリフラワーのカレー 味噌汁 フルーツカクテル
夕食	わかめごはん 鯖の塩焼き 山菜の煮物 冷奴 吸物	ごはん 赤魚の粕漬焼き ひじき煮 スパサラ 味噌汁	ごはん えび団子のチリソース 金平ごぼう もずく和え かき卵汁	ごはん 蒸し鶏 里芋の含め煮 インゲンの白和え 味噌汁	ごはん 鯖の味噌煮 野菜コロッケ オクラの和え物 吸物	ごはん 煮込みハンバーグ さつま芋の甘煮 人参ナムル 吸物	ごはん 鶏肉の中華煮 茄子のじゃこ煮 ポテトサラダ 味噌汁	ごはん 鮭の塩焼き 昆布の煮物 南瓜サラダ 吸物

7月 献立表

	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	23日(日)	24日(月)
朝食	ごはん 味噌汁 牛肉と牛蒡の煮物 インゲンのピーナツ和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 かに風味卵巻 ブロッコリー辛子和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 がんもどき煮 オクラのポン酢和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 鰯の梅煮 白菜のお浸し ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 厚揚げの旨煮 ほうれん草お浸し ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 花五目卵巻 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 ミートボール なます ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 目玉焼き 青梗菜おかか和え ふりかけ 乳酸菌飲料
昼食	食パン 肉団子のトマト煮 ポテトサラダ グリーンピースポタージュ りんごヨーグルト	ごはん 麻婆茄子 高野豆腐含め煮 吸物 パイ缶	ごはん チキン南蛮 人参 吸物 みかん缶	ごはん プルコギ風 さつま芋サラダ わかめスープ 洋ナシ缶	冷やし梅うどん かしわおにぎり 里芋そぼろ煮 葛饅頭	ごはん 赤魚の煮付け 春雨炒め 味噌汁 バナナヨーグルト	ごはん タラの葱味噌焼き 五目豆 かき卵汁 みかん缶	ごはん 豚の角煮 もやしのごま和え 吸物 パイ
夕食	菜飯 太刀魚の幽庵焼き 焼きビーフン 青梗菜中華和え 吸物	ごはん タラの漬け焼き 竹輪煮物 コールスローサラダ 味噌汁	ごはん 鯖の照り焼き 山菜の煮物 カリフラワー甘酢和え 味噌汁	ごはん スペイン風オムレツ 大根の煮物 胡瓜のゆかり和え 味噌汁	ごはん つくね煮 かぼちゃコロケ マカロニサラダ 味噌汁	ごはん 鶏肉のマレード 野菜しゅうまい 人参ナムル 吸物	ごはん 肉じゃが 茄子の揚げ浸し インゲンの白和え 味噌汁	ごはん 鯖の幽庵焼き 春雨炒め 南瓜サラダ 赤出汁
	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	30日(日)	31日(月)	管理栄養士の 一言メッセージ♪
朝食	ごはん 味噌汁 角天の金平風煮 白菜ゆかり和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 オムレツ 小松菜なめたけ和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 がんもどき煮 オクラのごま和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 にしんの甘露煮 ほうれん草辛子和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 丸天の煮物 大根なます ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 スクランブルエッグ 春雨サラダ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 海苔入卵巻き 青梗菜ごま和え 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 《栄養士の豆知識》
昼食	【誕生日メニュー】 サンドイッチ(2種) ポテトサラダ ブロッコリーサラダ コーンポタージュ フルーツ	ごはん 鯖の生姜煮 南瓜サラダ 味噌汁 杏仁豆腐	ごはん 白身魚のフライ 大根カニあん 赤出汁 黄桃缶	ごはん 肉団子の酢豚風 高野豆腐の含め煮 かき卵汁 洋ナシ缶	ごはん 鮭のマネズミ焼き じゃが芋のトマト煮 味噌汁 みかん缶	ごはん うなぎの蒲焼 オクラのみょうが和え けんちん汁 甘夏みかん缶	冷やしきつねそば おにぎり 里芋の含め煮 りんごゼリー	「けんちょう」は、豆腐と だいこん、にんじんを 煮たシンプルなもの、 山口県の郷土料理とし て県内各地で食べられ ているようです。
夕食	ごはん 鯖の柚子味噌焼き 厚揚げ煮 ポテトサラダ 吸物	ごはん 筑前煮 カリフラワーのカレー 春雨サラダ 吸物	ごはん グリルチキン 竹輪煮物 スパサラ 吸物	ごはん カイのバター醤油焼き やきそば 白菜梅肉和え 味噌汁	ごはん 鶏肉の照り焼き 炒り豆腐 刺身蒟蒻の酢味噌 吸物	麦ごはん 豚肉のごまだれ炒め 昆布の煮物 とろろ芋 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグ ミニグラタン インゲンのピーナツ和 味噌汁	