

2019年7月の献立表

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
	7/1	7/2	7/3	7/4	7/5	7/6
朝食	ごはん、味噌汁、野菜炒め、肉味噌、納豆、漬物	パン、牛乳、珈琲牛乳、ジュース、スープ、スクランブルエッグ、ミートボール、サラダ、果物	ご飯、味噌汁、根菜と白滝の煮物、コロッケとナゲット、サラダ、ふりかけ	朝食サラダ丼、コンソメスープ、フルーツヨーグルト、漬物	ご飯、味噌汁、魚肉ソーセージのマヨチーズ焼き、ひじきの煮物、納豆、塩辛	おにぎり、味噌汁、ゆで卵、ポテトサラダ、浅漬け
夕食	ご飯、ワカメスープ、麻婆ナス、じゃがいもとウィンナのチーズ焼き、デザート、浅漬け	夏野菜のココナツカレーライス、コンソメスープ、唐揚げサラダ、フルーツヨーグルト	ご飯、味噌汁、豚生姜焼きと付け合わせ野菜、里芋とこんにゃくの煮付、スイカ	冷や麦、すまし汁、春巻とシウマイ、いなり寿司、浅漬け	ご飯、ワカメスープ、鮭とキャベツのカレー煮、蒸し鶏サラダ、ミカンゼリー、浅漬け	ご飯、中華風スープ、もやしレバニラ炒め、冷やしトマトサラダ、果物
	7/8	7/9	7/10	7/11	7/12	7/13
朝食	ご飯、味噌汁、コロッケ、サラダ、高野豆腐の含め煮、ナスとピーマンの甘味噌炒め、納豆、塩辛	パン、牛乳、珈琲牛乳、ジュース、野菜と豆のスープ、スクランブルエッグ、ハム、サラダ、果物	ご飯、味噌汁、肉だんごとナゲット、ピーマンとかにかまのオリーブオイル和え、かぼちゃの煮物、味海苔、納豆	ご飯、味噌汁、鶏とキャベツの和え物、キノコとかにかまの卵とじ、スライストマト、ふりかけ、佃煮昆布	ご飯、味噌汁、野菜炒め、目玉焼き、大根おろし、納豆、梅干し	おにぎり、味噌汁、フルーツヨーグルト、小鉢、漬物
夕食	ご飯、味噌汁、キャベツと鰯の南蛮、春雨のカレー炒め、果物	麦ご飯、とろろ、味噌汁、豚肉のネギ塩だれ、竹輪ときゅうりのゴママヨ和え、チョコバナナ	ガバオライス、スープ、ポテトサラダ、メンチカツ、パインゼリー	ご飯、味噌汁、豚生姜焼きと付け合わせ野菜、もやしとツナの炒め物、スイカ	カレーライス、かきたま汁、大根サラダ、唐揚げと春巻き、デザート	ゆかりご飯、味噌汁、焼き魚、ワカメおろしとおひたし、根菜の薄味煮、果物
	7/15	7/16	7/17	7/18	7/19	7/20
朝食	欠食日	ご飯、味噌汁、夏野菜炒め、スクランブルエッグ、長いもの千切り	朝食サラダ丼、コンソメスープ、フルーツヨーグルト、漬物	ご飯、味噌汁、魚のひらきおひたし、切り干し大根の煮物、かぼちゃの素揚げ、オクラ納豆、鰯海苔	ご飯、味噌汁、ミョウガと麩の卵とじ、ピーマンともやしのツナ炒め、ふりかけ、梅干し	おにぎり、味噌汁、ゆで卵、ヤクルト、浅漬け
夕食		ご飯、中華スープ、チンジャオロース、ナスの生姜マリネ、浅漬け、果物	かき揚げ冷やし蕎麦、味噌汁、カレー風味ポテトサラダ、パインゼリー	ご飯、コンソメスープ、チキンのトマト煮、マカロニサラダ、バナナフリッター、佃煮昆布	ご飯、コンソメスープ、ミックスフライと付け合わせ野菜、果物、浅漬け	親子丼、味噌汁、キュウリのツナマヨ和え、茹でトウモロコシ、浅漬け
	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26	7/27
朝食	ご飯、味噌汁、小松菜と竹輪の炒め物、冷やしトマト、ウィンナソーテ、納豆、ふりかけ	パン、牛乳、珈琲牛乳、ジュース、スープ、スクランブルエッグ、ハム、サラダ、チーズ	ご飯、味噌汁、魚の開き、大根おろし、インゲンとコーンの炒め物、卵豆腐、ふりかけ	ご飯、味噌汁、根菜とこんにゃくの煮物、目玉焼きとサラダ、鶏レバーのしぐれ煮、鰯海苔	ご飯、味噌汁、野菜炒め、ゆで卵、酢の物、漬物	おにぎり、味噌汁、ヨーグルト、小鉢、漬物
夕食	トマトカレーライス、スープ、蒸し鶏サラダ、果物	ご飯、チキンスープ、ハンバーグと海老フライ、サラダ、フルーツゼリー	ご飯、味噌汁、豚肉と野菜のオイスターソース炒め、たたきキュウリとささみの梅和え、デザート	ごはん、夏野菜味噌汁、煮魚、ところてん、肉味噌のせ冷や奴、浅漬け	タコライス、コンソメスープ、春巻き、果物、漬物	<土用> 鰻井、吸い物、スイカ、浅漬け
	7/29	7/30	7/31			
朝食	ご飯、味噌汁、コロッケ、サラダ、高野豆腐の含め煮、ナスとピーマンの甘味噌炒め、納豆、塩辛	パン、牛乳、珈琲牛乳、ジュース、野菜と豆のスープ、スクランブルエッグ、ハム、サラダ、果物	ご飯、味噌汁、肉だんごとナゲット、ピーマンとかにかまのオリーブオイル和え、かぼちゃの煮物、味海苔、納豆			
夕食	ご飯、味噌汁、キャベツと鰯の南蛮、春雨のカレー炒め、果物	麦ご飯、とろろ、味噌汁、豚肉のネギ塩だれ、竹輪ときゅうりのゴママヨ和え、チョコバナナ	ガバオライス、スープ、ポテトサラダ、メンチカツ、パインゼリー			