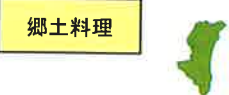





7月の献立表



	7月 1日 (月)	7月 2日 (火)	7月 3日 (水)	7月 4日 (木)	7月 5日 (金)	7月 6日 (土)	7月 7日 (日)
朝食	☆厚揚げの煮物 ・ ご飯 (150g) 味噌汁 (ふ) ・ おかかふりかけ	☆卵の花 ・ ご飯 (150g) 味噌汁 (里芋) のり佃	☆だし巻卵 ・ ご飯 (150g) 味噌汁 (ふ) ビーフふりかけ	☆煮奴 ・ ご飯 (150g) 味噌汁 (ふ) たらこふりかけ	☆卵の花 ・ ご飯 (150g) 味噌汁 (ふ) ・ おかかふりかけ	☆オムレツ ・ ご飯 (150g) 味噌汁 (玉葱) 梅びしお	☆ハムエッグ しらす雑炊 味噌汁 (ふ)
昼食	赤飯 (150g) ・ さばの生姜煮 ・ 蒸ししゅうまい なすの和え物 味噌汁 (わかめ) 漬物 (刻みたくあん)	・ ご飯 (150g) 鶏肉つくねの照り焼き ブロッコリーソテー ポテトサラダ 味噌汁 (ふ) 缶果物 (ミックス)	・ ご飯 (150g) チキン南蛮タルタルソース ・ 南瓜のレモン煮 冷や汁 果物 (マンゴー) 	ポークカレー ☆スクランブルエッグ ピーナッツあえ (いんげん) 缶果物 (黄桃缶)	・ ご飯 (150g) サンマのかば焼き 付合 白菜の煮物 トマトサラダ 味噌汁 (いめじ) 果物 (すいか)	・ ご飯 (150g) ・ 肉豆腐 冬瓜のエビあんかけ 和え物 (ほうれん草) 清汁 (わかめ) 缶果物 (パイン缶)	セタそうめん 天ぷら (はも) インゲンの梅和え セタゼリー 
夕食	・ ご飯 (150g) ・ 鶏肉の照り焼き チンゲン菜の煮物 卵豆腐 味噌汁 (ふ) 缶果物 (ミックス)	・ ご飯 (100g) 大根と鮭の味噌煮 ☆煮物 (がんも) 和え物 (菊菜) 味噌汁 (ふ) 漬物 (しば漬け)	・ ご飯 (150g) ・ 南部焼き (鱈) ・ 大豆煮豆 木の草のワサビ和え 味噌汁 (いめじ) 漬物 (刻みたくあん)	・ ご飯 (150g) ホッケの塩焼き 菊菜のじゃこ炒め もやしの和え物 味噌汁 (ふ) 漬物 (しば漬け)	・ ご飯 (150g) <small>ゴアチン</small> 家常豆腐 付合 (サラダ菜) 市松煮 キャベツのゆかり和え 中華スープ (わかめ) 漬物 (高菜漬け)	・ ご飯 (150g) <small>魚</small> チャンチャン焼き ソテー (チンゲン菜) 白和え 味噌汁 (ふ) 漬物 (紀ノ川)	・ ご飯 (150g) 鯖の味噌煮 煮物 (大根) 胡麻和え (ほうれん草) 味噌汁 (わかめ) 漬物 (かつぱ)
3時	もみじ饅頭 ※ピーチゼリー	鈴カステラ ※プリン	バナナカステラ ※コーヒーゼリー	チョコバウムクーヘン ※オレンジゼリー	ミニマフィン ※抹茶ゼリー	カステラ ※マロンババロア	チョコパイ ※青りんごゼリー

★シナモン・セージ

どら焼き

★ラベンダー・オリーブ

あんみつ

★ミツバ

チョコクッキー

7月の献立表

	7月 8日 (月)	7月 9日 (火)	7月10日 (水)	7月11日 (木)	7月12日 (金)	7月13日 (土)	7月14日 (日)
朝食	☆チリコンカーン ・ご飯 (150g) 味噌汁 (ふ) たいみそ	☆炒り豆腐 ・ご飯 (150g) 味噌汁 (わかめ) のり佃	☆厚揚げの煮物 ・ご飯 (150g) 味噌汁 (ふ) ビーフふりかけ	☆煮物 (がんも) ・ご飯 (150g) 味噌汁 (油揚げ) たらこふりかけ	☆卵とじ (はんぺん) ・ご飯 (150g) 味噌汁 (玉葱) ・おかかふりかけ	☆オムツ ・ご飯 (150g) 味噌汁 (ふ) のり佃	☆ウインナーソーテー 鮭雑炊 味噌汁 (ふ)
昼食	・ご飯 (150g) ・さばのみぞれ煮 ☆煮物 (がんも) ・磯和え (菊菜) 味噌汁 (玉葱) ヨーグルト	・ご飯 (150g) 味噌カツ ひじきの煮物 もやしの和え物 清汁 (ふ) 缶果物 (白桃缶)	・ご飯 (150g) デミグラスソース ハンバーグ ・チンゲン菜ソーテー オニオンスラダ コンソメスープ (しめじ) 缶果物 (みかん缶)	・ご飯 (150g) ・きのこ麻婆豆腐 ほうれん草とベーコンの 中華炒め 甘酢和え (トマト) 中華スープ (玉子) 果物 (すいか)	・ご飯 (150g) 白身魚トマトソース チンゲン菜のクリーム煮 さつまいもとりんごの サラダ コンソメスープ (玉ねぎ) 缶果物 (白桃缶)	・ご飯 (150g) 鮭のムニエルタルソース カリフラワーのコンソメ煮 ほうれん草サラダ 味噌汁 (油揚げ) ヨーグルト	・ご飯 (150g) ・豚の生姜焼き 炒め物 (アスパラ) 冷やっこ 清汁 (ふ) 缶果物 (パイナップル缶)
夕食	・ご飯 (150g) ・鶏肉の山椒焼き 里芋のおかか煮 ブロッコリーサラダ 清汁 (ふ) 漬物 (刻みたくあん)	・ご飯 (150g) ・干草焼き 春雨の炒め物 ほうれん草の辛子和え ・赤だし (ふ) 漬物 (しば漬)	・ご飯 (150g) ・鯖西京焼き 蓮根炒め物 お浸し (菊菜) 清汁 (えのき) 漬物 (刻みたくあん)	・ご飯 (150g) ・さばのネギ味噌焼き ・里芋煮つ転がし ツナとピーマンの和え物 味噌汁 (ふ) 漬物 (紀ノ川)	・ご飯 (150g) 豚肉と白菜のごまだれ キンピラれんこん インゲンの梅肉和え 清汁 (豆腐) 漬物 (高菜漬)	・ご飯 (150g) 鶏団子と野菜の煮物 煮物 (なす) もやしのお浸し 味噌汁 (ふ) 漬物 (しば漬)	・ご飯 (150g) エビフライ 煮物 (小松菜) カリフラワーサラダ 味噌汁 (えのき) 漬物 (高菜漬)
3時	カカオケーキ ※パインムース	田舎饅頭 ※バニラババロア	牛乳ケーキ ※バナナムース	あんドーナツ ※チョコババロア	蒸しパン抹茶 ※抹茶ババロア	栗饅頭 ※イチゴババロア	一口カステラ ※バニラババロア

★ラベンダー・オリーブ

誕生日ケーキ

★サフラン・タイム

じゃがいも餅

