

7月

献立表

No. 1

7月

献立表

No. 4

|  | 朝食                                   | 昼食                                                                                                                       | おやつ                                                                                      | 夕食                                          |  | 朝食                                   | 昼食                                             | おやつ                                                                                      | 夕食                                                                                                                          |
|--|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--|--------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | パン<br>1 玉子焼き<br>(水)<br>カルシウムミルク      | ごはん<br>メンチカツ<br>白ナソテー<br>味噌汁<br>フルーツ缶                                                                                    | ゼリー                                                                                      | ごはん<br>焼餅の南蛮漬け<br>蓮根の煮物<br>白菜の和え物<br>味噌汁    |  | パン<br>16 ソテー<br>(木)<br>ジュース          | ごはん<br>お好み焼き<br>煮物<br>和風サラダ<br>味噌汁             | ゼリー                                                                                      | ごはん<br>焼餅の南蛮漬け<br>切干大根の煮物<br>玉子豆腐<br>味噌汁                                                                                    |
|  | パン<br>2 焼く焼き鳥肉団子<br>(木)<br>ジュース      | たこ飯<br>ホッケの塩焼き<br>ひじきの煮物<br>和風サラダ<br>味噌汁                                                                                 | ゼリー<br> | ごはん<br>豚大根<br>奴豆腐<br>味噌汁<br>高菜炒め            |  | パン<br>17 チキンナゲット<br>(金)<br>カルシウムミルク  | ごはん<br>アブラガレイの山椒煮<br>豚の和風炒め<br>おからサラダ<br>味噌汁   | ゼリー<br> | ごはん<br>合鴨のスライス<br>里芋の鶏そぼろ煮<br>味噌汁<br>フルーツ缶                                                                                  |
|  | パン<br>3 ポロニアソーセージ<br>(金)<br>カルシウムミルク | ごはん<br>蒸し鶏<br>茄子の揚げ浸し<br>和え物<br>味噌汁                                                                                      | ゼリー                                                                                      | ごはん<br>鰯の味噌煮<br>炒め物<br>おから和え<br>清汁          |  | パン<br>18 オムレツ<br>(土)<br>ジュース         | ごはん<br>蒸し鶏<br>大根と豚バラの煮物<br>ピーナツサラダ<br>味噌汁      | チョコパバロ                                                                                   | ごはん<br>ホキの揚げ浸し<br>煮物<br>オクラのとうろ和え<br>味噌汁                                                                                    |
|  | パン<br>4 レモンチキン<br>(土)<br>カルシウムミルク    | ごはん<br>バ'ガ'の生煮<br>肉金平<br>和え物<br>味噌汁<br> | ゼリー                                                                                      | ごはん<br>ハンバーグ<br>たらこマヨサラダ<br>味噌汁<br>ヨーグルト    |  | パン<br>19 ジャーマンポテト<br>(日)<br>ジュース     | ごはん<br>豚の生煮炒め<br>奴豆腐<br>胡麻ドレサラダ<br>味噌汁         | ゼリー                                                                                      | ごはん<br>三色稲荷の炊き合わせ<br>炒め物<br>和え物<br>味噌汁<br> |
|  | パン<br>5 スープ仕立て<br>(日)<br>ジュース        | ごはん<br>ホキの香草焼き<br>大豆のトマト煮<br>和え物<br>味噌汁                                                                                  | ゼリー                                                                                      | ごはん<br>豚のバター醤油炒め<br>鹿肉の炊き炒め<br>塩ごま和え<br>味噌汁 |  | パン<br>20 ハムチーズピカタ<br>(月)<br>カルシウムミルク | ごはん<br>銀ひらすのグリル<br>ベーコンと枝豆のソテー<br>味噌汁<br>フルーツ缶 | ゼリー                                                                                      | ごはん<br>鶏のやわらか煮<br>肉金平<br>白菜のレモン風味<br>味噌汁                                                                                    |

7月

献立表

No. 2

7月

献立表

No. 5

|  | 朝食                                | 昼食                                                                                                               | おやつ                                                                                        | 夕食                                          |  | 朝食                                    | 昼食                                                                                                                    | おやつ                                                                                        | 夕食                                          |
|--|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
|  | パン<br>6 チキンピカタ<br>(月)<br>カルシウムミルク | ごはん<br>肉団子<br>煮物<br>和え物<br>味噌汁                                                                                   | ゼリー                                                                                        | ごはん<br>鰯の山椒煮<br>塩だしとろみ炒め<br>スパサラダ<br>味噌汁    |  | パン<br>21 ポロニアソーセージ<br>(火)<br>カルシウムミルク | ごはん<br>鰯の生煮<br>炒め物<br>和え物<br>味噌汁<br> | ゼリー                                                                                        | ごはん<br>とんかつ<br>大豆煮<br>味噌汁<br>漬物             |
|  | パン<br>7 オムレツ<br>(火)<br>コーヒー牛乳     | 稲荷寿司<br>塩だれ炒め<br>和え物<br>清汁<br> | ゼリー<br>  | ごはん<br>鶏の味噌焼き<br>炒め物<br>さつま芋サラダ<br>漬物       |  | パン<br>22 ソテー<br>(水)<br>カルシウムミルク       | ごはん<br>特製ビビンバ<br>えびシューマイ<br>パンパンドレサラダ<br>味噌汁                                                                          | ゼリー                                                                                        | ごはん<br>ホッケのたれ焼き<br>ひじきと干鰯の煮物<br>白ごま和え<br>豚汁 |
|  | パン<br>8 鶏つみれ<br>(水)<br>カルシウムミルク   | ポークカレー<br>漬物<br>洋風お浸し<br>フルーツ缶                                                                                   | ゼリー                                                                                        | ごはん<br>赤魚のあんかけ<br>煮物<br>胡麻ドレサラダ<br>味噌汁      |  | パン<br>23 豆乳スープ仕立て<br>(木)<br>ジュース      | ごはん<br>赤魚の山椒焼<br>高野のサイコロ煮<br>スローサラダ<br>味噌汁                                                                            | ゼリー<br> | ごはん<br>揚げ豆腐<br>じゃが芋と平天の旨煮<br>味噌汁<br>フルーツ缶   |
|  | パン<br>9 チャウダースープ<br>(木)<br>ジュース   | ごはん<br>タッカルビ<br>ふかしジャガ<br>和え物<br>味噌汁                                                                             | ゼリー<br> | ごはん<br>鮭の若狭焼き<br>茄子の田舎煮<br>パンパンドレサラダ<br>味噌汁 |  | パン<br>24 スープ仕立て<br>(金)<br>ジュース        | ごはん<br>夏野菜カレー<br>漬物<br>香味ドレ和え<br>フルーツ(すいか)                                                                            | ゼリー                                                                                        | ごはん<br>バ'ガ'の味噌煮<br>炒め物<br>マカロニサラダ<br>とろろ汁   |
|  | パン<br>10 豆乳スープ<br>(金)<br>ジュース     | サラダ寿司<br>高野のサイコロ煮<br>味噌汁<br>フルーツ缶                                                                                | ゼリー                                                                                        | ごはん<br>ホキの唐揚げ<br>ひじきの煮物<br>サラダ<br>味噌汁       |  | パン<br>25 まうれん準のソテー<br>(土)<br>ジュース     | ごはん<br>メルルーサの唐揚げ<br>鍋揚げのそぼろ煮<br>和え物<br>味噌汁                                                                            | ゼリー                                                                                        | ごはん<br>豚の野菜炒め<br>鶏つみれの煮物<br>レモンドレサラダ<br>味噌汁 |

7月

献立表

No. 3

7月

献立表

No. 6

|  | 朝食                                | 昼食                                                                                                                       | おやつ                                                                                        | 夕食                                      |  | 朝食                                | 昼食                                                               | おやつ                                                                                           | 夕食                                           |
|--|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
|  | パン<br>11 ポテトサラダ<br>(土)<br>ジュース    | ごはん<br>鰯の照り焼き<br>奴豆腐<br>白ごま和え<br>清汁                                                                                      | ゼリー                                                                                        | ごはん<br>鰯の香味炒め<br>煮豆<br>冷やし冬瓜<br>味噌汁     |  | パン<br>26 だし巻き<br>(日)<br>カルシウムミルク  | 鰯丼<br>白菜の煮物<br>味噌汁<br>胡瓜の浅漬け風                                    | ゼリー                                                                                           | ごはん<br>鶏の梅風味焼き<br>蓮根と豚の炒り煮<br>さつま芋サラダ<br>味噌汁 |
|  | パン<br>12 干草焼き<br>(日)<br>カルシウムミルク  | ごはん<br>鶏の唐揚げ<br>炒め物<br>和え物<br>味噌汁<br> | ゼリー<br> | ごはん<br>メルルーサの生煮<br>炒め物<br>スローサラダ<br>味噌汁 |  | パン<br>27 スープ仕立て<br>(月)<br>ジュース    | ごはん<br>豚の和風炒め<br>南瓜の含め煮<br>味噌汁<br>フルーツ缶                          | ゼリー<br>    | ごはん<br>白身魚のフライ<br>大豆煮<br>洋風お浸し<br>味噌汁        |
|  | パン<br>13 大豆ハンバーグ<br>(月)<br>ジュース   | 焼きそば<br>高野のサイコロ煮<br>胡麻ドレサラダ<br>味噌汁                                                                                       | パンナコッタ                                                                                     | ごはん<br>肉じゃが<br>塩だしとろみ炒め<br>味噌汁<br>フルーツ缶 |  | パン<br>28 チキンナゲット<br>(火)<br>ジュース   | 散らし寿司<br>切干大根の煮物<br>冷やし冬瓜<br>味噌汁                                 | ゼリー                                                                                           | ごはん<br>ハンバーグ<br>ひじきの炒り煮<br>サラダ<br>味噌汁        |
|  | パン<br>14 スープ仕立て<br>(火)<br>ジュース    | 親子丼<br>大豆煮<br>揚げ茄子<br>味噌汁<br>         | ゼリー                                                                                        | ごはん<br>赤魚の西京焼き<br>金平牛蒡<br>南瓜サラダ<br>清汁   |  | パン<br>29 トマトスープ仕立て<br>(水)<br>ジュース | ～訳弁シリーズ～<br>うま～いどん丼<br>(三重県：松阪駅)<br>鰯の味噌焼き・ポテトサラダ<br>漬物・味噌汁・フルーツ | ラムネゼリー<br> | ごはん<br>鰯の照り焼き<br>もやしの炒め物<br>スパサラダ<br>味噌汁     |
|  | パン<br>15 トマトスープ仕立て<br>(水)<br>ジュース | ごはん<br>バ'ガ'の煮付け<br>卵の花<br>お浸し<br>味噌汁                                                                                     | ゼリー                                                                                        | ごはん<br>回鍋肉<br>シューマイ<br>香味ドレサラダ<br>スープ   |  | パン<br>30 オムレツ<br>(木)<br>ジュース      | 焼きうどん<br>炒め煮<br>コールスロー<br>味噌汁                                    | ゼリー<br>    | ごはん<br>油淋鶏<br>根菜煮<br>味噌汁<br>杏仁豆腐             |
|  |                                   |                                                                                                                          |                                                                                            |                                         |  | パン<br>31 豆乳寄せ<br>(金)<br>カルシウムミルク  | ごはん<br>鰯の南部焼き<br>茄子の味噌炒め<br>南瓜サラダ<br>清汁                          | ゼリー                                                                                           | ごはん<br>豚の山椒煮<br>キャベツと漬物の炒め物<br>胡瓜の酢の物<br>味噌汁 |