

# 7月献立表

1日 (月)		2日 (火)		3日 (水)		4日 (木)		5日 (金)		6日 (土)		7日 (日)		8日 (月)	
朝	食パン スープ アンサンブルエッグ 花野菜マリネ ミルクティー	朝	ご飯 味噌汁 がんと冬瓜の煮物 スナップエンドウのサラダ 牛乳	朝	ボールパン スープ ハムとブロッコリーのソテー 紅あずまサラダ 牛乳	朝	ご飯 味噌汁 さつま揚げの煮物 アスパラのサラダ ふりかけ 牛乳	朝	食パン スープ ウインナーと青菜の炒め物 ポテトサラダ ココア牛乳	朝	ご飯 味噌汁 竹輪と大根の煮物 もやし青じそ和え 牛乳	朝	ご飯 味噌汁 厚揚げと野菜の煮物 胡瓜とわかめの酢の物 牛乳	朝	食パン スープ ウインナーとじゃが芋のソテー ブロッコリーサラダ りんごジュース
昼	ご飯 味噌汁 赤魚のさらさ蒸し じゃが芋の煮物 小松菜の胡麻和え	昼	～アンチエイジングメニュー～ ご飯 中華スープ 揚げ鶏の香味ソースかけ チンゲン菜のナムル フルーツ	昼	ご飯 味噌汁 カレイの照り煮 インゲンのバター醤油炒め 彩おかか和え	昼	夏野菜挽肉カレー コンソメスープ 蓮根と水菜のサラダ フルーツ	昼	冷やしとろろそば 豆腐ステーキ肉野菜あんかけ ブロッコリーのツナ和え フルーツ	昼	ご飯 味噌汁 鶏肉と茄子のピリ辛炒め 小松菜の煮浸し スナップエンドウのフレンチ和え	昼	～セタ～ 七タちらし すまし汁 冬瓜の煮物 トマトの和え物 フルーツ	昼	ご飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 白菜とニラのソテー ほうれん草のサラダ
おやつ	メープルプチケーキ	おやつ	プリン	おやつ	抹茶ババロア	おやつ	和のパンケーキ・黒糖	おやつ	いちごのゼリー	おやつ	小倉蒸しパン	おやつ	わらび餅風ゼリー	おやつ	人形焼き
夕	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 切昆布と大豆の煮物 茄子の和え物	夕	ご飯 味噌汁 白身魚の和風ムニエル 里芋の含め煮 オクラの海苔和え	夕	ご飯 すまし汁 豆腐の肉味噌絡め 切干大根煮 ほうれん草の辛子和え	夕	ご飯 味噌汁 白身魚の柚子胡椒焼き たけのこと人参の煮物 キャベツの和え物	夕	ご飯 味噌汁 鶏肉のバーベキューソース 南瓜の煮物 白菜のサラダ	夕	ご飯 味噌汁 照り焼きハンバーグ 蓮根の炒め煮 ほうれん草の胡麻マヨ和え	夕	ご飯 味噌汁 豚肉のオイスター炒め ごぼうの煮物 インゲンの和風サラダ	夕	ご飯 中華スープ カニ風味卵焼の甘酢あん 焼売 大根のキムチ和え
9日 (火)		10日 (水)		11日 (木)		12日 (金)		13日 (土)		14日 (日)		15日 (月)		16日 (火)	
朝	ご飯 味噌汁 さつま揚げと野菜のさっぱり煮 彩りサラダ 牛乳	朝	ボールパン スープ ベーコンと茄子のトマト煮 大根とコーンのサラダ 牛乳	朝	ご飯 味噌汁 ハムと小松菜の炒め物 もやしの和風和え 香の物 牛乳	朝	食パン スープ オムレツ カリフラワーのサラダ コーヒー牛乳	朝	ご飯 味噌汁 ソーセージと野菜のソテー 納豆 牛乳	朝	ご飯 味噌汁 車麩と冬瓜の煮物 小松菜のお浸し 牛乳	朝	食パン スープ 大豆のトマト煮 白菜のサラダ ぶどうジュース	朝	ご飯 味噌汁 ツナとインゲンの炒め物 蓮根サラダ 牛乳
昼	ご飯 味噌汁 メバルのきのこソース ひじきの煮物 小松菜のわさび和え	昼	ご飯 かき玉スープ きくらげ入りチンジャオロース 蓮根の中華風きんぴら ザーサイの冷奴	昼	ご飯 味噌汁 あじのたっぷり玉葱ソース ピーマンと竹輪の炒め物 インゲンの磯和え	昼	ご飯 味噌汁 鶏肉のもろみ焼き 厚揚げの含め煮 胡瓜の甘酢和え	昼	焼きうどん わかめスープ もやしサラダ フルーツ	昼	ご飯 味噌汁 A:カレイのおかか焼き B:鶏肉のバター醤油かけ 竹輪とごぼうのきんぴら フルーツ	昼	ソースかつ丼 すまし汁 きゅうりのしば漬け和え フルーツ	昼	ご飯 味噌汁 鶏肉の酒蒸しポン酢仕立て カリフラワーのカニカマ炒め 青菜のピーナッツ和え
おやつ	ホットケーキ・ジャム	おやつ	黒糖牛乳ゼリー	おやつ	チョコババロア	おやつ	ロールケーキ(コーヒー)	おやつ	いちご杏仁	おやつ	もみじ饅頭	おやつ	マンゴープリン	おやつ	ココア蒸しパン
夕	ご飯 すまし汁 豚しゃぶのごまだれ チンゲン菜の炒め物 さつま芋サラダ	夕	ご飯 味噌汁 白身魚の蒲焼 竹輪とかぶの煮物 オクラの梅和え	夕	ご飯 すまし汁 フライ2種盛り(メンチ・コロッケ) ふきの煮物 ブロッコリーの土佐和え	夕	ご飯 味噌汁 たらの生姜煮 スナップエンドウとベーコンのソテー 白菜の浅漬	夕	ご飯 味噌汁 鶏肉ときこの炒め物 さつま芋のはちみつ煮 大根とツナのマヨネーズ和え	夕	ご飯 すまし汁 豆腐とえびの旨煮 茄子の味噌炒め 南瓜とレーズンのサラダ	夕	ご飯 味噌汁 さばの塩焼き じゃが芋のバター煮 ブロッコリーの胡麻和え	夕	ご飯 味噌汁 豚肉のカレー炒め ひじきの煮物 フルーツ

※仕入れやイベントの都合により、献立が多少変更することがございますのでご了承下さい。 ※写真はイメージとなります。実際のものとは異なる場合がございます。

17日 (水)		18日 (木)		19日 (金)		20日 (土)		21日 (日)		22日 (月)		23日 (火)		24日 (水)	
朝	ボールパン ポタージュスープ ベーコンと野菜のコンソメ煮 スナップエンドウのサラダ 牛乳	朝	ご飯 味噌汁 高野豆腐と白菜の煮物 ほうれん草のくるみ和え のり佃煮 牛乳	朝	食パン スープ ミートオムレツ カラフルサラダ 抹茶ミルク	朝	ご飯 味噌汁 はんぺんの吉野煮 納豆 牛乳	朝	ご飯 味噌汁 竹輪と小松菜のおかか炒め スナップエンドウの和え物 牛乳	朝	食パン スープ ジャーマンポテト やわらかごぼうサラダ マミー	朝	ご飯 味噌汁 肉団子と冬瓜の煮物 アスパラのピーナツ和え 牛乳	朝	ボールパン スープ ソーセージとブロッコリーのクリーム煮 南瓜サラダ 牛乳
昼	冷やし中華 焼売 茄子とホタテ風味の炒め物 フルーツ	昼	ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け ベーコンと小松菜のバターソテー 大根のゆかり和え	昼	ご飯 中華スープ ホイコーロー かぶの中華煮 フルーツ	昼	ご飯 すまし汁 鶏肉の山椒風味焼き 揚げ茄子の煮浸し アスパラサラダ	昼	ご飯 味噌汁 おろしハンバーグ 蓮根きんぴら フルーツ	昼	ナポリタン コンソメスープ フレンチサラダ フルーツ	昼	ご飯 味噌汁 ホキのタルタルソース 彩りひじき煮 ポン酢和え	昼	～土用の丑の日～ そばろ井 すまし汁 うざく フルーツ
おやつ	水ようかん	おやつ	豆乳ゼリー黒蜜かけ	おやつ	和のパンケーキ・抹茶	おやつ	ホットケーキ・はちみつ	おやつ	ぶどうゼリー	おやつ	キャラメルプリン	おやつ	ヨーグルトババロア	おやつ	ショコラプチケーキ
タ	ご飯 味噌汁 鶏肉と野菜の塩焼肉 たけのこの煮物 オクラの和え物	タ	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 冬瓜の翡翠煮 きのこサラダ	タ	ご飯 味噌汁 鶏肉の梅焼き 蓮根の土佐煮 青菜の旨塩和え	タ	ご飯 味噌汁 たららの香味だれ さつま芋と切昆布の煮物 カリフラワーの和え物	タ	ご飯 味噌汁 豚肉の甘辛炒め 南瓜含め煮 白菜と蒲鉾の梅和え	タ	ご飯 すまし汁 さばの味噌煮 野菜炒め ごま豆腐	タ	ご飯 味噌汁 鶏肉の香草パン粉焼き 里芋の含め煮 フルーツ	タ	ご飯 味噌汁 白身魚の塩麹焼き もやしとニラの炒め物 小松菜の和え物

25日 (木)		26日 (金)		27日 (土)		28日 (日)		29日 (月)		30日 (火)		31日 (水)	
朝	ご飯 味噌汁 ツナとじゃが芋の煮物 インゲンの生姜和え 香の物 牛乳	朝	食パン スープ ハムとアスパラのソテー 花野菜サラダ りんごジュース	朝	ご飯 味噌汁 はんぺんの煮物 オクラのなめたけ和え 牛乳	朝	ご飯 味噌汁 ソーセージと野菜の炒め物 カリフラワー塩昆布和え 牛乳	朝	食パン えび団子のポトフ たまごサラダ フルーツ コーヒーストック	朝	ご飯 味噌汁 竹輪と野菜の炒め物 納豆 牛乳	朝	ボールパン スープ ベーコンとほうれん草のソテー 白菜のサラダ 牛乳
昼	ご飯 味噌汁 豚肉のガーリックソース ほうれん草の煮浸し 茄子の旨塩和え	昼	～パリオリンピック開催記念～ ライス コンソメスープ 白身魚のラタトゥイユソース エビのポテトグラタン キャロットサラダ	昼	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜のグリル 竹輪の磯炒め フルーツ	昼	ご飯 中華スープ A:白身魚の甘酢あんかけ B:麻婆豆腐 もやしのナムル フルーツ	昼	ご飯 味噌汁 豚肉とヤングコーンの塩レモン炒め さつま揚げと蓮根の煮物 きのこのおろし和え	昼	チキンカレー コンソメスープ キャベツのサラダ フルーツ	昼	ご飯 味噌汁 あじの利休焼き 茄子の生姜炒め インゲンのくるみ和え
おやつ	コーヒーストック	おやつ	紅茶シフォンケーキ	おやつ	レーズン蒸しパン	おやつ	ロールケーキ(バニラ)	おやつ	抹茶ゼリー	おやつ	ホットケーキ・チョコソース	おやつ	いちごフルーチェ
タ	ゆかりご飯 味噌汁 五目玉子焼き カリフラワーのソテー キャベツの胡麻和え	タ	ご飯 味噌汁 豚しゃぶ柚子こしょうだれ 切干大根の煮物 チンゲン菜のおかか和え	タ	ご飯 味噌汁 ホッケの照り焼き 蓮根の煮物 青菜の和え物	タ	ご飯 味噌汁 鶏の唐揚げ ふきと油揚げの煮物 ブロッコリーの和え物	タ	ご飯 味噌汁 メバルの幽庵焼き 里芋そばろ煮 もずく酢	タ	ご飯 味噌汁 豆腐と豚肉のチャンブルー 切昆布の煮物 オクラの青じそ和え	タ	ライス コンソメスープ 鶏肉のハニーマスタードソース ブロッコリーの塩炒め 大根のサラダ

## 今月の「いち押し」メニュー



### ～パリオリンピック開催記念献立～

- ・ライス ・コンソメスープ ・白身魚のラタトゥイユソース
- ・エビのポテトグラタン ・キャロットサラダ

今月開催されるパリオリンピックにちなんで献立となっています。  
 主菜で使われるラタトゥイユはフランス南部の郷土料理で、主に夏野菜を使用しています。夏野菜には体を冷やす作用があるためこれからの季節にピッタリです。  
 夏バテ防止の為に夏野菜を食べて暑い夏を乗り切りましょう！