

7月献立表

1日 (火)		2日 (水)		3日 (木)		4日 (金)		5日 (土)		6日 (日)		7日 (月)		8日 (火)	
朝	ご飯 味噌汁 高野豆腐と白菜の煮物 ほうれん草の胡麻醤油和え 牛乳	朝	ロールパン コンソメスープ ハムと野菜のソテー カリフラワーのサラダ 牛乳	朝	ご飯 味噌汁 はんぺんのおろし煮 小松菜の磯和え 香の物 牛乳	朝	パン コンソメスープ アンサングルエッグ マカロニサラダ ミルクティー	朝	ご飯 味噌汁 肉団子の甘辛煮 小松菜とホタテ風味の和え物 牛乳	朝	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 彩おかか和え 牛乳	朝	パン コンソメスープ ベーコンと青菜のソテー フレンチサラダ コーヒー牛乳	朝	ご飯 味噌汁 さつま揚げとかぶの煮物 ほうれん草の生姜和え のり佃煮 牛乳
昼	夏野菜挽肉カレー コンソメスープ 青菜のサラダ フルーツ	昼	ご飯 味噌汁 鶏肉の和風ピカタ 南瓜の煮物 青菜のピーナッツ和え	昼	野菜醤油ラーメン 焼売 蒸し鶏とオクラの和え物 フルーツ	昼	～アンチエイジングメニュー～ ご飯 味噌汁 揚げ鶏の香味ソースかけ かぶの含め煮 わかめの酢の物	昼	ご飯 すまし汁 豆腐と豚肉のチャンプルー じゃが芋と竹輪の煮物 きのこの海苔和え	昼	ご飯 中華スープ カニ風味卵焼の甘酢あん 焼売 大根の中華和え	昼	～セタ～ セタちらし すまし汁 冬瓜の煮物 胡瓜の甘酢和え フルーツ	昼	ご飯 味噌汁 メバルのさらさ蒸し じゃが芋の煮物 もやしの和え物
おやつ	ぶどうゼリー	おやつ	ホットケーキ(はちみつ)	おやつ	いちご杏仁	おやつ	ロールケーキ(コーヒー)	おやつ	抹茶水ようかん	おやつ	ベルギーワッフル	おやつ	和のパンケーキ(抹茶)	おやつ	ホットケーキ・チョコソース
タ	ご飯 味噌汁 カレイの煮付け ひじきの煮物 キャベツのさっぱり和え	タ	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き ごぼうの旨煮 インゲンのお浸し	タ	ライス コンソメスープ 鶏肉のグリル じゃが芋の洋風煮 蓮根のサラダ	タ	ご飯 味噌汁 たらきのソース 炒り豆腐 青菜のお浸し	タ	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩だれ焼き さつま芋の甘煮 野菜の梅和え	タ	ご飯 味噌汁 豚しゃぶのごまだれ ブロッコリーの塩炒め オクラの和え物	タ	ご飯 味噌汁 マスの塩焼き 茄子のそぼろ煮 里芋のサラダ	タ	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 チンゲン菜のナムル フルーツ
9日 (水)		10日 (木)		11日 (金)		12日 (土)		13日 (日)		14日 (月)		15日 (火)		16日 (水)	
朝	ロールパン コンソメスープ ウインナーとカリフラワーのソテー 白菜のサラダ 牛乳	朝	ご飯 味噌汁 厚揚げと野菜の煮物 オクラのなめたけ和え 牛乳	朝	パン コンソメスープ 大豆のトマト煮 たまごサラダ ココア牛乳	朝	ご飯 味噌汁 ツナとインゲンの炒め物 小松菜の辛子和え 牛乳	朝	ご飯 味噌汁 車麩とかぶの煮物 もやしの和風和え 牛乳	朝	パン コンソメスープ ハムと野菜のシチュー ポテトサラダ ミルクティー	朝	ご飯 味噌汁 肉団子とじゃが芋の煮物 ほうれん草の旨塩和え 牛乳	朝	ロールパン コンソメスープ ハムと野菜のケチャップ炒め コーンと白菜の和え物 牛乳
昼	冷やしとろろそば 豆腐ステーキ肉野菜あんかけ ツナ和え フルーツ	昼	ご飯 すまし汁 さわらの粕漬焼 切干大根の煮物 茄子のポン酢和え	昼	麦ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の塩レモン炒め さつま揚げと蓮根の煮物 きのこのおろし和え	昼	ライス コンソメスープ 鶏肉のバーベキューソース キャベツのサラダ フルーツ	昼	ご飯 すまし汁 A:あじの味噌マヨ焼き B:厚揚げの彩り炒め 根菜の煮物 フルーツ	昼	ご飯 味噌汁 擬製豆腐 南瓜と人参のさっぱり煮 インゲンの胡麻醤油和え	昼	ご飯 すまし汁 豚肉の粒マスタード炒め 冬瓜の薄くず煮 オクラの生姜和え	昼	ご飯 味噌汁 カレイの酒蒸し玉葱ソース 揚げ茄子の煮浸し 春雨の酢の物
おやつ	ロールケーキ(バニラ)	おやつ	キャラメルプリン	おやつ	いちごのゼリー	おやつ	黒ごまプリン	おやつ	水ようかん	おやつ	コーヒーゼリー	おやつ	バームクーヘン	おやつ	フルーチェ(ピーチ)
タ	ご飯 味噌汁 鶏肉のもろみ焼き 蓮根の煮物 なます	タ	ご飯 味噌汁 肉じゃが ビーフン炒め フルーツ	タ	ライス コンソメスープ グリルハンバーグ 白菜のサラダ フルーツ	タ	ご飯 すまし汁 さばの味噌煮 きんぴらごぼう 春菊の胡麻和え	タ	ご飯 味噌汁 ガーリックチキンソテー 里芋の煮物 青菜のお浸し	タ	ご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ 大根の煮物 胡瓜と麩の酢の物	タ	ご飯 すまし汁 さわらの葱味噌焼き 切昆布と大豆の煮物 インゲンの和え物	タ	ご飯 中華スープ ホイコーロー 焼売 チンゲン菜のナムル

17日 (木)		18日 (金)		19日 (土)		20日 (日)		21日 (月)		22日 (火)		23日 (水)		24日 (木)	
朝	ご飯 味噌汁 ソーセージと小松菜の炒め物 きのこのレモン風味和え 香の物 牛乳	朝	パン コンソメスープ オムレツ ブロッコリーサラダ コーヒー牛乳	朝	ご飯 味噌汁 えび団子と青菜の煮物 オクラのおかか和え 牛乳	朝	ご飯 味噌汁 さつま揚げと野菜の炒め物 大根の旨塩和え 牛乳	朝	パン ウィンナーと野菜のポトフ フレンチサラダ フルーツ ココア牛乳	朝	ご飯 味噌汁 はんぺんの煮物 チンゲン菜のくるみ和え ふりかけ 牛乳	朝	ロールパン コンソメスープ ツナと里芋のクリーム煮 白菜とカニカマのサラダ 牛乳	朝	ご飯 味噌汁 厚揚げと野菜の煮物 チンゲン菜の和え物 牛乳
昼	焼きうどん わかめスープ インゲンのドレッシング和え フルーツ	昼	ご飯 味噌汁 ホキの幽庵焼き さつま芋の煮物 もやしとカニ風味の和え物	昼	～土用の丑の日～ そばろ井 すまし汁 うざく フルーツ	昼	ご飯 味噌汁 豚肉のグリル 蓮根の土佐煮 ほうれん草の胡麻醤油和え	昼	ご飯 味噌汁 ホッケの山椒焼き かぶの含め煮 オクラの青じそ風味和え	昼	ご飯 味噌汁 豚肉の甘辛炒め 小松菜の煮浸し フルーツ	昼	ライス 野菜スープ 鶏肉のムニエルらっきょうソース ほうれん草のガーリックソテー 切干大根のサラダ	昼	ご飯 すまし汁 さばの柚子胡椒焼き 大根の煮物 インゲンの和風和え
おやつ	プリン	おやつ	ロールケーキ(コーヒー)	おやつ	オレンジゼリー	おやつ	ホットケーキ・ジャム	おやつ	いちごフルーチェ	おやつ	和のパンケーキ(黒糖)	おやつ	ピーチゼリー	おやつ	ホットケーキ(はちみつ)
タ	ご飯 味噌汁 たらのタルタルソース焼き かぶとカニ風味の煮物 ほうれん草のお浸し	タ	ご飯 味噌汁 鶏肉のおろし煮 蓮根さんぴら フルーツ	タ	ご飯 味噌汁 肉豆腐 野菜炒め 青菜の和え物	タ	ご飯 味噌汁 赤魚の照り焼き キャベツの煮浸し 冷奴	タ	ご飯 味噌汁 豚肉のおろしポン酢 茄子の含め煮 卵の花サラダ	タ	ご飯 味噌汁 鶏肉の葱塩焼き ひじきの煮物 キャロットサラダ	タ	ご飯 味噌汁 白身魚の野菜あんかけ さんぴらごぼう 南瓜サラダ	タ	ご飯 中華スープ 豚肉と白菜の旨煮 焼売 春雨サラダ

25日 (金)		26日 (土)		27日 (日)		28日 (月)		29日 (火)		30日 (水)		31日 (木)	
朝	パン 肉団子と野菜のポトフ ポテトサラダ フルーツ ミルクティー	朝	ご飯 味噌汁 ソーセージと野菜のソース炒め キャベツのなめたけ和え 牛乳	朝	ご飯 味噌汁 車麩とかぶの煮物 もやしのマヨ和え 牛乳	朝	パン コンソメスープ 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 さつま揚げと白菜の煮物 ほうれん草の青じそ風味和え 牛乳	朝	ロールパン コンソメスープ ハムとしろ菜の炒め物 マカロニサラダ 牛乳	朝	ご飯 味噌汁 竹輪とブロッコリーの炒め物 青菜の旨塩和え 牛乳
昼	ご飯 味噌汁 鶏肉と茄子のピリ辛炒め 竹輪とごぼうの煮物 胡瓜の酢の物	昼	ナポリタン コンソメスープ 花野菜サラダ フルーツ	昼	ライス コンソメスープ A:赤魚のレモンソース B:鶏肉のバター醤油がけ カラフルサラダ フルーツ	昼	ご飯 中華スープ 鶏肉のオイスター炒め もやしのナムル フルーツ	昼	冷やし中華 水餃子 茄子の炒め物 フルーツ	昼	チキンカレー コンソメスープ 小松菜のサラダ フルーツ	昼	ご飯 味噌汁 白身魚の和風ムニエル じゃが芋の煮物 インゲンのわさびマヨ和え
おやつ	抹茶ゼリー	おやつ	ロールケーキ(バニラ)	おやつ	マンゴープリン	おやつ	人形焼き	おやつ	フルーチェ(ピーチ)	おやつ	青りんごゼリー	おやつ	ホットケーキ・チョコソース
タ	ご飯 味噌汁 ホキのおかか焼き 筍の野菜炒め 小松菜の和え物	タ	ご飯 すまし汁 鶏肉のみそ焼き 南瓜の煮物 野菜の和え物	タ	ご飯 味噌汁 フライ2種盛り(メンチ・コロッケ) 切干大根の煮物 しろ菜のお浸し	タ	ご飯 味噌汁 ぶり大根 大豆の煮物 いんげんの胡麻和え	タ	ご飯 味噌汁 豚肉の塩麹焼き さつま芋の含め煮 青菜の和え物	タ	ご飯 すまし汁 メバルの味噌焼き 高野豆腐の煮物 キャベツの酢の物	タ	ご飯 味噌汁 鶏肉のバジル焼き 切昆布の煮物 オクラのおろし和え

今月の
「いち押し」メニュー



～七夕献立～
・七夕ちらし ・すまし汁 ・冬瓜の煮物
・キュウリの甘酢和え ・フルーツ

七夕は、織姫と彦星が一年に一度 7月 7 日に会える日という伝説があります。始まりは中国の乞巧奠（きこうでん）という機織りや裁縫の上達を祈る行事とされ、日本では奈良時代に伝わりました。今回提供するちらし寿司は枝豆やコーン等の夏野菜や、星型人参をトッピングして七夕をイメージしています。是非お楽しみください。

※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