

# 平成28年7月 予定献立

		主食	主菜	副菜	汁	デザート	
1	金	朝	ご飯	納豆	小松菜のじゃこ炒め	みそ汁	-
		昼	ご飯	鯖の揚げおろし煮	春雨サラダ	みそ汁	ブルーベリーヨーグルト
		夕	ご飯	鶏のつくね焼き	わかめともやしの和え物	かきたま汁	苺パバロア
2	土	朝	テイクアウト				
		昼	ご飯	豚の生姜焼き	青菜のおかか和え	スープ餃子	ぶどうゼリー
		夕	ご飯	鶏と野菜の中華風旨煮	コーンサラダ	野菜スープ	パンプディング
3	日	朝	ご飯	ハムエッグ	竹輪と野菜の炒め物	みそ汁	-
		昼	ご飯	回鍋肉	パンプキンサラダ	かきたま汁	ミルクフルーツゼリー
		夕	ご飯	メダイの煮つけ	もやし中華和え	みそ汁	小豆ミルク寒
4	月	朝	パン	スクランブルエッグ	キャベツのスープ煮	-	牛乳
		昼	ご飯	麻婆茄子	切り干し大根のナムル	たまごスープ	さっぱり杏仁豆腐
		夕	ご飯	鱈の胡麻揚げ	3色マリネ	野菜スープ	チョコプリン
5	火	朝	ご飯	春雨とひき肉の炒め物	五目豆	みそ汁	-
		昼	ご飯	揚げ魚の野菜あんかけ	青菜の胡麻和え	みそ汁	フローズンヨーグルト
		夕	ご飯	豚キムチ	大根サラダ	酸辣湯	クリームチーズゼリー
6	水	朝	ご飯	焼き鮭/ふりかけ	きんぴらごぼう	みそ汁	-
		昼	梅じゃこご飯	豚肉の竜田揚げ	キャベツとわかめのナムル	みそ汁	ブラマンジェ 黄桃ソース
		夕	鯛のかば焼き丼		大根サラダ	かきたま汁	さっぱり杏仁豆腐
7	木	朝	ご飯	厚焼き玉子	春雨と青菜の炒め物	みそ汁	-
		昼	七夕そうめん	エビ野菜かき揚げ	水菜と舞茸のおろし和え	飲むヨーグルト	七夕ゼリー
		夕	ご飯	鶏の味噌漬け焼き	トマトサラダ	すまし汁	冷やし白玉
8	金	朝	バタートースト	スパニッシュオムレツ	-	野菜スープ	牛乳
		昼	ご飯	肉野菜炒め	茹でとうもろこし	みそ汁	豆乳プリン 黒糖ソース
		夕	ご飯	ミートボールシチュー	小松菜とコーンのサラダ	野菜スープ	フルーツミルク寒
9	土	朝	ご飯	ジャーマンポテト	炒めなます	みそ汁	-
		昼	中華丼		揚げ餃子	わかめスープ	カフェオレプリン
		夕	ご飯	鶏肉の韓国風焼き	豆マメまめサラダ	みそ汁	練乳ミルクプリン
10	日	朝	ご飯	小松菜と豆腐の卵とじ	かみかみふりかけ	みそ汁	-
		昼	サンドイッチ		手羽先の唐揚げ	冷製コーンスープ	ヨーグルトゼリー
		夕	ご飯	鯖の味噌煮	大豆のドレッシングサラダ	すまし汁	ナタデココゼリー
11	月	朝	ご飯	ハムピカタ	切り干し大根の煮物	みそ汁	-
		昼	鶏ごぼうご飯	鱈の南蛮漬け	ポテトサラダ	みそ汁	ピーチパバロア
		夕	ご飯	豚肉のBBQソース	たまごサラダ	みそ汁	みかん寒
12	火	朝	フレンチトースト	野菜とベーコンのソテー	-	野菜スープ	バナナ
		昼	五目あんかけ焼きそば		ゆかり和え	ワンタンスープ	牛乳/メロン
		夕	ご飯	和風チキンステーキ	牛蒡サラダ	みそ汁	ミルク寒苺ソース
13	水	朝	ご飯	青梗菜と生揚げのオイスター炒め	ひじきの煮物	みそ汁	-
		昼	ご飯	冷しゃぶサラダ	ピーマンと蒟蒻の味噌炒め	かきたま汁	マンゴーパバロア
		夕	ご飯	コロッケ	キャベツのガーリック炒め	野菜スープ	フルーツミルクゼリー
14	木	朝	パン	ハム野菜炒め	茹で卵	野菜スープ	-
		昼	ご飯	ハンバーグ	ほうれん草とコーンのソテー	オニオンスープ	苺ミルクプリン
		夕	ご飯	鮭のマヨコーン焼き	揚げだし豆腐	みそ汁	抹茶プリン
15	金	朝	ご飯	納豆	筑前煮	みそ汁	-
		昼	夏野菜のミートソース		小松菜とじゃこのサラダ	コーンチャウダー	スイカ
		夕	ご飯	タンダーリーチキン	マセドアンサラダ	野菜スープ	ココナッツミルクプリン

※献立は、食材等の都合により変更することがあります。