

平成28年7月 予定献立

		主食	主菜	副菜	汁	デザート	
16	土	朝	テイクアウト				
		昼	カラフルエビピラフ	鶏のスパイス煮	シーザーサラダ	ワンタンスープ	みかんヨーグルト
		夕	ご飯	ホキのフライ	コールスローサラダ	野菜スープ	ブラマンジェ 苺ソース
17	日	朝	ご飯	肉じゃが	小松菜としめじの煮浸し	みそ汁	-
		昼	ご飯	鶏つくねの揚げおろし	豆マメまめサラダ	みそ汁	冷凍ミカン
		夕	ご飯	白身魚の香草パン粉焼き	人参のたらこ炒め	みそ汁	メープルプリン
18	月	朝	ご飯	目玉焼き	小松菜のじゃこ炒め	みそ汁	-
		昼	冷やし中華		春巻き	牛乳	アセロラゼリー
		夕	ご飯	四川豆腐	野菜のナムル	みそ汁	ピーチパバロア
19	火	朝	ご飯	ホッケの一夜干し	信田煮	みそ汁	-
		昼	トマトチキンカレー		野菜とじゃこのおかか和え	牛乳	冷凍パイ
		夕	ご飯	プルコギ風炒め物	マカロニサラダ	みそ汁	マンゴープリン
20	水	朝	パン	ウインナーソテー	-	野菜スープ	牛乳
		昼	三食丼		胡瓜のピリ辛和え	みそ汁	杏仁豆腐
		夕	ご飯	鰯フライ	ひじきの中華風サラダ	みそ汁	黒ゴマパバロア
21	木	朝	ご飯	厚焼き玉子	薩摩揚げと野菜の炒め物	みそ汁	-
		昼	ご飯	油淋鶏	青菜の胡麻和え	酸辣湯	はちみつレモンゼリー
		夕	ご飯	白身魚のピザ風焼き	豚肉のキムチ春雨	みそ汁	バナナパバロア
22	金	朝	ご飯	ベーコンエッグ	小松菜としめじの煮浸し	みそ汁	-
		昼	スパゲティナポリタン		ほうれん草サラダ	野菜スープ	ブルーベリーヨーグルトゼリー
		夕	ご飯	鶏肉のレモン蒸し	じゃが芋のそぼろあん	すまし汁	フルーツミルク寒
23	土	朝	パン	チーズ入りスクランブルエッグ	青菜とベーコンのソテー	牛乳	-
		昼	ご飯	魚の竜田揚げ	切干大根のナムル	みそ汁	豆乳抹茶プリン
		夕	ご飯	鶏肉のチリソース	もやしとキャベツの中華和え	みそ汁	フルーツヨーグルト
24	日	朝	ご飯	巣ごもり卵	小松菜としめじの煮浸し	みそ汁	-
		昼	ビビンバ丼		涼伴三絲	わかめスープ	牛乳/デラウエア
		夕	ご飯	カジキのみそマヨ焼き	冷ややっこ	野菜スープ	キャラメルプリン
25	月	朝	ご飯	ハムピカタ	小松菜と油揚げの煮浸し	みそ汁	-
		昼	ご飯	棒々鶏サラダ	キャベツのオイスター炒め	みそ汁	ブラマンジェ苺ソース
		夕	ご飯	タンドリーフィッシュ	マカロニサラダ	野菜スープ	バニラミルクプリン
26	火	朝	ご飯	豆腐と小松菜のピリ辛炒め	切干大根の煮物	みそ汁	-
		昼	ご飯	塩鶏	青菜と春雨の炒め物	野菜スープ	ヨーグルトゼリー 黄桃ソース
		夕	ご飯	肉団子の甘酢あん	にんじんサラダ	みそ汁	練乳ミルクプリン
27	水	朝	パン	ソーセージと野菜のソテー	-	野菜スープ	バナナ
		昼	親子丼		青菜とじゃこのサラダ	みそ汁	杏仁豆腐
		夕	ご飯	鶏とじゃが芋のチーズ焼き	コンビネーションサラダ	野菜スープ	オレンジゼリー
28	木	朝	ご飯	豚バラと蓮根炒め	しめじの煮浸し	みそ汁	-
		昼	ご飯	鮭のムニエル ハニーマスタード	青菜の辛子和え	みそ汁	カスタードプリン
		夕	ご飯	和風ハンバーグ	隠元とじゃこのおかか和え	みそ汁	ピーチパバロア
29	金	朝	パン	スパニッシュオムレツ	-	野菜スープ	牛乳
		昼	ご飯	唐揚げ	グリーンサラダ	みそ汁	ミックスゼリー
		夕	ご飯	鯖の照り焼き	青菜の白和え	豚汁	オレンジ
30	土	朝	ご飯	切り干し大根の厚焼き玉子	キャベツと舞茸の煮浸し	みそ汁	-
		昼	冷やしサラダうどん		野菜かき揚げ	ほうれん草の磯辺和え	飲むヨーグルト
		夕	ご飯	鶏のカシューナッツ炒め	わかめと胡瓜の酢の物	みそ汁	チョコプリン
31	日	朝	ご飯	鰯の干物	青菜の煮浸し	みそ汁	-
		昼	夏野菜カレーライス		じゃこサラダ	牛乳	冷凍ミカン
		夕	ご飯	チキンカツ	胡瓜と桜エビの和え物	みそ汁	ナタデココヨーグルト

※献立は、食材等の都合により変更することがあります。