

平成29年 7月予定献立

		主食	主菜	副菜	汁物	デザート	
1	土	朝	テイクアウト				
		昼	他人丼(豚肉と卵)	揚げ餃子	わかめスープ	カフェオレプリン	
		夕	ご飯	鮭のバター照り焼き	豆マメまめサラダ	野菜スープ	ブラマンジェ 黄桃ソース
2	日	朝	ご飯	ハムと野菜のチーズ焼き	切干大根の煮物	みそ汁	-
		昼	冷やしうどん		野菜のかき揚げ	胡瓜の酢の物	黒ゴマプリン
		夕	ご飯	チキンソテー トマトソース	人参サラダ	野菜スープ	豆乳抹茶プリン
3	月	朝	ご飯	ベーコンエッグ	ひじきの煮物	みそ汁	-
		昼	ご飯	回鍋肉	冷拌三絲	中華スープ	ブルーベリーミルクプリン
		夕	ご飯	鮭の胡麻揚げ	青菜の磯辺和え	みそ汁	クリームチーズプリン
4	火	朝	ご飯	目玉焼き	小松菜のじゃこ炒め	みそ汁	-
		昼	ご飯	白身魚の和風あんかけ	おかか和え	はんぺんのすまし汁	ミルクプリン 苺ソース
		夕	ご飯	鶏肉のスイートチリ炒め	菜果サラダ	野菜スープ	ココナッツミルクプリン
5	水	朝	パン	スクランブルエッグ	-	トマトスープ	ジョア
		昼	ご飯	チキンカツ	ブロッコリーとハムのサラダ	みそ汁	フローズンヨーグルト
		夕	ご飯	鮭のネギ味噌焼き	青菜の辛子和え	そうめんのすまし汁	フルーツミルクゼリー
6	木	朝	ご飯	厚焼き玉子	青菜と春雨の炒め物	みそ汁	-
		昼	わかめご飯	メダイの煮つけ	茹でとうもろこし	かきたま汁	バナナヨーグルト
		夕	ご飯	コロッケ	えのきとほうれん草のお浸し	みそ汁	バニラミルクプリン
7	金	朝	ご飯	豆腐と小松菜のピリ辛炒め	じゃが芋のそぼろ煮	みそ汁	-
		昼	七夕そうめん		竹輪の磯辺揚げ	ゆかり和え	七夕ゼリー
		夕	ご飯	肉野菜炒め	海藻サラダ	みそ汁	メープルプリン
8	土	朝	ご飯	ハムエッグ	かみかみふりかけ	みそ汁	-
		昼	チキンライス		じゃが芋のツナマヨ和え	野菜スープ	カラメルミルクプリン
		夕	ご飯	ホキのフライ	コンビネーションサラダ	みそ汁	みかん寒
9	日	朝	ご飯	ソーセージソテー	大豆のスパイス煮	野菜スープ	-
		昼	ご飯	青椒肉絲	もやしの胡麻和え	みそ汁	杏仁豆腐
		夕	ご飯	白身魚のピザ風焼き	コーンサラダ	かきたま汁	ブラマンジェ 黄桃ソース
10	月	朝	バタートースト	ゆで卵	青菜とベーコンのソテー	野菜スープ	-
		昼	ご飯	鶏の竜田揚げ	しめじと小松菜の煮浸し	みそ汁	ジョア
		夕	ご飯	鮭のホイル焼き	わかめのナムル	すまし汁	ヨーグルト寒
11	火	朝	ご飯	納豆/ふりかけ	切干大根の煮物	みそ汁	-
		昼	夏野菜ミートソーススパゲッティ		青菜とじゃこのサラダ	きのこのクリームスープ	スイカ
		夕	ご飯	タンドリーチキン	人参サラダ	野菜スープ	練乳ミルクプリン
12	水	朝	ご飯	ハムピカタ	五目豆	みそ汁	-
		昼	ご飯	鶏肉の照り焼き	キャベツの塩昆布和え	みそ汁	抹茶プリン
		夕	ご飯	白身魚の香草パン粉焼き	シーザーサラダ	野菜スープ	コーヒーゼリー
13	木	朝	パン	青菜のキッシュ	ジャーマンポテト	-	牛乳
		昼	鮭のさっぱり混ぜ寿司		筑前煮	すまし汁	豆乳プリン黒蜜きなこソース
		夕	ご飯	棒棒鶏	キャベツのナムル	ワンタンスープ	カスタードプリン
14	金	朝	ご飯	ホッケの一夜干し	青菜と春雨の炒め物	みそ汁	-
		昼	パン/お好みジャム	チキンソテー ラタトゥイユソース	グリーンサラダ	冷製コーンスープ	オレンジゼリー
		夕	ご飯	麻婆豆腐	切干大根のナムル	中華スープ	マンゴープリン
15	土	朝	テイクアウト				
		昼	ビビンバ丼		春巻き	中華風卵スープ	はちみつレモンゼリー
		夕	ゆかりご飯	千草焼き	じゃが芋の甘辛炒め	みそ汁	パイン寒

※献立は食材等の都合により、変更することがあります。