

令和2年 7月前半予定献立

		主食	主菜	副菜	汁物	その他
1	水	朝	ご飯	小松菜と生揚げのオイスター炒め	—	みそ汁 牛乳
		昼	ご飯	豚肉の生姜焼き	マカロニサラダ	みそ汁 ジョア(ブルーベリー)
		夕	ご飯	鮭の南蛮漬け	ミモザサラダ	みそ汁 苺パバロア
2	木	朝	パン	ポトフ	—	— バナナ/牛乳
		昼	ひじきご飯	白身魚のピザ風焼き	白インゲン豆のサラダ	みそ汁 ブラマンジェ黄桃ソース
		夕	ご飯	肉団子甘酢あん	人参とセロリと白滝の金平	みそ汁 カップヨーグルト
3	金	朝	ご飯	鯖の文化干し	(切り干し大根の炒め煮)	みそ汁 ジョア(いちご)
		昼	ご飯	鶏の塩麴から揚げ	青菜のおろし和え	野菜スープ カラメルプリン
		夕	ご飯	麻婆豆腐	もやしと青菜のナムル	野菜スープ フルーツヨーグルト
4	土	朝	フレンチトースト	ハム野菜ソテー	—	— カフェオレ
		昼	親子丼		大根のゆかり和え	みそ汁 カップヨーグルト
		夕	ご飯	白身魚のチリソース	大豆とひじきとツナのサラダ	澄し汁 抹茶パバロア
5	日	朝	ご飯	厚焼き卵	キャベツとしめじの煮びたし	みそ汁 牛乳
		昼	冷やしとろろそば		野菜のかき揚げ	ゆで卵 パイナップル
		夕	ご飯	鶏のはちみつレモン焼	小松菜の胡麻和え	みそ汁 ブラマンジェブルーベリーソース
6	月	朝	ご飯	キャベツと卵のソース炒め	—	みそ汁 牛乳
		昼	ご飯	ぶりの照り焼き	ポテトサラダ	みそ汁 フルーツみるく寒
		夕	ご飯	チキンカツ	野菜とじゃこのおかか和え	野菜スープ ジョア(ブルーベリー)
7	火	朝	ご飯	春雨とひき肉の炒め物	ふりかけ	みそ汁 牛乳
		昼	七ツそうめん	いかと野菜の天ぷら	—	— 牛乳/七ツゼリー
		夕	ご飯	肉野菜炒め	きゅうりとわかめの酢の物	みそ汁 カップヨーグルト
8	水	朝	ご飯	紅鮭の塩焼き	(卵の花の炒り煮)	みそ汁 ジョア(プレーン)
		昼	ご飯	四川豆腐	小松菜とじゃこのサラダ	わかめスープ 小豆みるく寒
		夕	七夕縁日献立(焼きそば・お好み焼き・フランクフルト・焼きとうもろこし・豚汁・スイカ)			
9	木	朝	パン	青菜のキッシュ	—	トマトスープ 牛乳
		昼	ご飯	和風ハンバーグ	グリーンサラダ	コーンスープ カップヨーグルト
		夕	ご飯	鯖の味噌煮	小松菜としめじの煮びたし	みそ汁 カフェオレプリン
10	金	朝	ご飯	ハムと野菜のチーズ焼き	かみかみふりかけ	みそ汁 牛乳
		昼	ご飯	鯖の塩麴揚げ	小松菜とコーンのサラダ	みそ汁 いちごミルクプリン
		夕	ご飯	回鍋肉	にんじんサラダ	ピリ辛もやしスープ カップヨーグルト(アロエ)
11	土	朝	バタートースト	ウインナー野菜ソテー	—	野菜スープ 牛乳
		昼	お茶漬け		筑前煮	大根のゆかり和え バニラミルクプリン
		夕	ご飯	鶏のから揚げ 甘酢あん	千切野菜の胡麻味噌和え	みそ汁 カップヨーグルト(白ぶどう)
12	日	朝	ご飯	納豆	信田煮	みそ汁 ジョア(いちご)
		昼	焼うどん		海藻サラダ	澄まし汁 牛乳
		夕	ご飯	鮭の幽庵焼き	じゃが芋とキャベツのツナマヨ和え	みそ汁 ピーチパバロア
13	月	朝	ご飯	巣ごもり卵	かみかみふりかけ	みそ汁 牛乳
		昼	パン	鮭のムニエルラビゴットソース	マセドアンサラダ	野菜スープ バナナヨーグルト
		夕	ご飯	鶏肉の中華風旨煮	おさつサラダ	みそ汁 チョコプリン
14	火	朝	ご飯	卵と野菜の蒸し焼き	ふりかけ	みそ汁 牛乳
		昼	ご飯	キャベツ入りメンチかつ	おかか和え	みそ汁 ジョア(プレーン)
		夕	ご飯	鯖の揚げおろし煮	スパゲッティサラダ	みそ汁 豆乳プリン
15	水	朝	バターシュガートースト	ベーコンとコーンのスクランブルエッグ	—	野菜スープ ジョア(プレーン)
		昼	ご飯	ホッケの一夜干し	大豆とひじきの煮物	みそ汁 抹茶パバロア
		夕	ご飯	鶏肉の韓国風焼き	青菜の白和え	ピリ辛もやしスープ カップヨーグルト(ベリー)
16	木	朝	ご飯	シシャモ	(きんぴらごぼう)	みそ汁 ジョア(プレーン)
		昼	冷やし中華		手羽先揚げ	— 牛乳/すいか
		夕	ご飯	豚肉の3色巻き	たまごサラダ	けんちん汁 さっぱり杏仁豆腐