

# 令和2年 7月後半予定献立

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	シシヤモ	(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
17	金	朝	ご飯	ジャガイモのそぼろ煮	ふりかけ	みそ汁	牛乳
		昼	ご飯	酢豚	菜果サラダ	中華風コンスープ	なめらか杏仁豆腐
		夕	ご飯	鯉のスパイス揚げ	人参のたらこ和え	みそ汁	ミルクティプリン
18	土	朝	パンセット(コーンマヨネーズパン/ブルーベリーデニッシュ/ジョア/バナナ)				
		昼	ミートドリア	ゆで卵	シーザーサラダ	野菜スープ	メロン
		夕	ご飯	カジキのネギみそ焼き	小松菜の辛し和え	みそ汁	あずきミルクプリン
19	日	朝	ご飯	ベーコンエッグ	大豆とじゃこの甘辛煮	みそ汁	ジョア(いちご)
		昼	たらこスパゲッティ	スペアリブのママレード煮	コンビネーションサラダ	野菜スープ	カップヨーグルト(ピーチ)
		夕	ご飯	鶏肉のチリソース	小松菜ともやしの中華風サラダ	みそ汁	みかん入り杏仁豆腐
20	月	朝	ご飯	牛蒡と薩摩揚げの卵とじ	かみかみふりかけ	みそ汁	牛乳
		昼	ご飯	鶏肉のレモン蒸し	山形のだし	みそ汁	ブラマンジェいちごソース
		夕	ご飯	鰯フライ	南瓜の甘煮	みそ汁	カップヨーグルト
21	火	朝	ご飯	鯖の文化干し	(きんぴらごぼう)	みそ汁	ジョア(プレーン)
		昼	夏野菜のカレーライス		シーザーサラダ	—	牛乳/茹でとうもろこし
		夕	ご飯	白身魚のゴマヨネーズ焼き	千切り和え物	はんぺんのすまし汁	カフェオレプリン
22	水	朝	パン	ソーセージソテー	—	クリームスープ	牛乳
		昼	ご飯	青椒肉絲	春雨サラダ	野菜スープ	ジョア(いちご)
		夕	ご飯	サーモンのバター照り焼き	青梗菜のクリーム煮	みそ汁	みるく寒いちごソース
23	木	朝	ご飯	小松菜と生揚げのオイスター炒め	かみかみふりかけ	みそ汁	牛乳
		昼	シーフードグラタン		トマトサラダ	野菜スープ	デラウェア
		夕	ご飯	豚肉の味噌漬焼き	キャベツとわかめのナムル風	澄まし汁	フルーツ白玉
24	金	朝	ご飯	ひじき入り厚焼き玉子	(卵の花お炒り煮)	みそ汁	ジョア
		昼	ご飯	ホキのフライタルソース	ひじきの中華風サラダ	みそ汁	カップヨーグルト(白桃)
		夕	ご飯	鶏肉のコーンフレーク焼き	青菜としめじのサラダ	野菜スープ	ミルクティプリン
25	土	朝	ご飯	豚肉と豆腐の卵とじ	キャベツとしめじの煮浸し	みそ汁	牛乳
		昼	ピザトースト		チキンナゲット	ミネストローネ	バナナプリン
		夕	ご飯	プルコギ炒め	マカロニサラダ	みそ汁	カップヨーグルト
26	日	朝	ご飯	塩肉じゃが	—	みそ汁	ジョア
		昼	あんかけチャーハン		焼売	わかめスープ	パイナップル
		夕	ご飯	鮭のマヨネーズ焼き	青菜のおろし和え	かき玉汁	ココナッツミルクプリン
27	月	朝	ご飯	ハムエッグ	かみかみふりかけ	みそ汁	牛乳
		昼	ご飯	鶏のつくね焼き	パリパリサラダ	野菜スープ	チョコプリン
		夕	ご飯	秋刀魚のピリ辛揚げ焼き	コールスローサラダ	みそ汁	カップヨーグルト
28	火	朝	ご飯	春雨とひき肉の炒め物	—	みそ汁	牛乳
		昼	ご飯	きびなごのから揚げ	野菜のゆかり和え	みそ汁	フローズンヨーグルト
		夕	ご飯	豚肉と青梗菜の旨煮	パンブキンサラダ	みそ汁	黒ゴマプリン
29	水	朝	パン	ポトフ	—	—	バナナ/ジョア
		昼	ご飯	和風ポークステーキ	小松菜の磯辺和え	みそ汁	牛乳
		夕	ご飯	白身魚と野菜のフリッター	タイ風サラダ(ソムタム)	野菜スープ	ヨーグルトゼリー
30	木	朝	ご飯	紅鮭の塩焼き	(切り干し大根の煮物)	みそ汁	ジョア(プレーン)
		昼	ご飯/かみかみふりかけ	コロッケ	豆マメまめサラダ	みそ汁	チーズゼリー
		夕	チキンカレーライス		三食マリネ	野菜スープ	カップヨーグルト
31	金	朝	ご飯	卵と野菜の蒸し焼き	ふりかけ	みそ汁	牛乳
		昼	ナポリタンスパゲッティ		キャベツとひじきのコールスローサラダ	ピシソワーズ	揚げパン(ココア)
		夕	ひじきご飯	鯖の塩焼き	ミモザサラダ	みそ汁	カラメルプリン