

令和3年 7月予定献立

		主食	主菜	副菜	汁物	その他	
1	木	朝	ご飯	塩肉じゃが	ふりかけ	みそ汁	ジョア(マスカット)
		昼	ご飯	青椒肉絲	春雨サラダ	野菜スープ	ココナッツミルクプリン
		夕	ご飯	鯛のしそチーズはさみ揚げ	スパゲッティサラダ	みそ汁	みるく寒いちごソース
2	金	朝	バターシュガートースト	スクランブルエッグ	野菜スープ	—	カップヨーグルト
		昼	冷やし中華		手羽先揚げ	—	牛乳 / 西瓜
		夕	ご飯	煮込みハンバーグ	グリーンサラダ	みそ汁	カフェオレプリン
3	土	朝	ご飯	じゃが芋のそぼろ煮	かみかみふりかけ	みそ汁	—
		昼	ご飯	鶏のはちみつレモン焼	小松菜の胡麻和え	みそ汁	ブラマンジェいちごソース
		夕	ご飯	ホキのフライタルソース	ラーパーツァイ	野菜スープ	抹茶プリン
4	日	朝	ご飯	ホッケの一夜干し	白菜ときのこの煮びたし	みそ汁	—
		昼	ガパオ炒めご飯		春巻き	ニラ玉スープ	カフェオレプリン
		夕	ご飯	プルコギ炒め	じゃが芋とキャベツのツナマヨ和え	みそ汁	チーズゼリー
5	月	朝	ご飯	納豆	信田煮	みそ汁	ジョア(プレーン)
		昼	ひじきご飯	白身魚のピザ風焼き	白いんげん豆のサラダ	みそ汁(キャベツ/しめじ)	小豆入りみるく寒
		夕	ご飯	豚肉の生姜焼き	マカロニサラダ	みそ汁	カラメルプリン
6	火	朝	パン	ジャーマンポテト	—	クリームスープ	バナナ
		昼	ご飯	キャベツ入りメンチカツ	ポテトサラダ	野菜スープ	ブラマンジェマンゴソース
		夕	ご飯	八宝菜	冷やし茶わん蒸し	みそ汁	ミルクティプリン
7	水	朝	ご飯	卵と野菜の蒸し焼き	ふりかけ	みそ汁	—
		昼	七タそうめん	竹輪の磯辺揚げ	菜果サラダ	—	牛乳 / セタゼリー
		夕	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	すいか
8	木	朝	パン	ポトフ	—	—	牛乳/バナナ
		昼	ご飯	鶏の松風焼き	胡瓜とわかめの酢の物	みそ汁(白菜・なめこ)	チョコプリン
		夕	ご飯	チキンカツ	小松菜と白菜と油揚げのお浸し	みそ汁	フルーツみるく寒
9	金	朝	ご飯	焼き塩鮭	切り干し大根の煮物	みそ汁	—
		昼	夏野菜のカレーライス		茹でとうもろこし	野菜と卵のスープ	タピオカ入りココナッツミルク
		夕	ご飯	豚バラともやしのカレー中華煮	大豆のドレッシングサラダ	野菜スープ	バナナババロア
10	土	朝	ご飯	肉じゃが	厚揚げとキャベツの煮びたし	みそ汁	—
		昼	ドッグサンド		シーザーサラダ	ミネストローネスープ	フルーツヨーグルト
		夕	子ぎつねご飯	鯖の西京焼き	にんじんサラダ	みそ汁	なめらか杏仁豆腐
11	日	朝	ご飯	塩昆布入り卵焼き	白菜ときのこの煮びたし	みそ汁	ジョア(いちご)
		昼	お茶漬け	イカと大根の煮物	ゆかり和え	—	抹茶ババロア
		夕	ご飯	ヤンニョムチキン	牛蒡サラダ	かき玉汁	みるく寒いちごソース
12	月	朝	ご飯	ベーコンエッグ	かみかみふりかけ	みそ汁	—
		昼	ご飯	鶏肉のレモン蒸し	山形のだし	みそ汁	ブラマンジェ黄桃ソース
		夕	ご飯	鮭のちゃんちゃん焼き	大根と梅のさっぱり和え	澄まし汁	ミルクティプリン
13	火	朝	ご飯	春雨とひき肉の炒め物	ふりかけ	みそ汁	ジョア(ブルーベリー)
		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	豚肉と茄子の炒めもの	コールスローサラダ	みそ汁	カフェオレプリン
14	水	朝	バタートースト	ウインナーソーテー	—	トマトスープ	牛乳
		昼	ご飯	赤魚の煮つけ	バリバリサラダ	みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ)	フルーツヨーグルト
		夕	ご飯	鶏肉のオイスターソース照り焼き	里芋と根菜の揚げ煮	みそ汁	ミルクプリン黒糖ソース
15	木	朝	ご飯	小松菜と生揚げのオイスター炒め	ふりかけ	みそ汁	牛乳
		昼	ご飯	鶏のから揚げ	小松菜とコーンのサラダ	みそ汁(茄子・油揚げ)	シューアイス
		夕	ご飯	麻婆豆腐	豆苗炒め	春雨スープ	さっぱり杏仁豆腐
16	金	朝	ご飯	焼き塩鯖	(ひじきの煮物)	みそ汁	—
		昼	スパゲッティミートソース		水菜ときのこのサラダ	クラムチャウダー	アセロラゼリー
		夕	ポークカレーライス		小松菜とじゃこのサラダ	野菜スープ	ブラマンジェいちごソース