

# 令和 元年 7月予定献立表

	月	火	水	木	金	土	日
日			1	2	3	4	5
朝			米飯 味噌汁(小松菜) 魚肉ソーセージ炒め たまごふりかけ	米飯 味噌汁(さつまいも、たまねぎ) おかか納豆(にんじん) 味噌汁のり	米飯 味噌汁(じゃがいも) ツナと野菜の炒め物(玉葱、ピーマン) かつおふりかけ	米飯 味噌汁(キャベツ) ウインナーソテー(ピーマン) たまごふりかけ	食パン(いちごジャム) 肉団子スープ(チンゲンサイ) ブロッコリーの卵とじ 牛乳
昼			ロールパン(マーガリン) チキンソテー(トマトソース) シーザーサラダ(水菜、黄パプリカ) コンソメスープ(じゃが、玉葱)	わかめおにぎり 皿うどん(豚、えび) 大根サラダ(コーン、赤ピーマン) 白菜のスープ	米飯 肉野菜炒め(キャベツ、たけのこ) 水菜サラダ(きゅうり、パプリカ) チンゲンサイのスープ(ウインナー)	(新)わかめとおろし大根の肉うどん 炒り豆腐(人参) フルーツ杏仁(みかん)	米飯 豚カツ 胡瓜と大根の生姜酢和え 味噌汁(木綿豆腐)
おやつ			丸ぼうろ 牛乳	アンパのおやつ ヤクルト	アイスクリーム	まがりせんべい 牛乳	ぼたぼた焼き ヤクルト
夕			麦御飯 魚の山椒焼き(鯖) ほうれんそうと人参のナムル風 たまごスープ 2022Kcal	麦御飯 鶏肉の竜田揚げ 湯豆腐のあんかけ(にら) 清汁(きのこ、人参) 2201Kcal	麦御飯 魚の香味焼き(アジ) レバー甘辛煮(ごぼう大根) 豆腐のスープ(わかめ、玉ねぎ) 1923Kcal	麦御飯 牛肉ときのこの炒め物(エリンギ) 野菜サラダ(大豆コーンレタス) カリフラワースープ(ベーコン) 2036Kcal	麦御飯 魚のピーナツからめ(ホキ) かぼちゃの煮物(枝豆) 豆乳スープ(まいたけ) 2099Kcal
日	6	7	8	9	10	11	12
朝	米飯 味噌汁(小松菜) 白菜の煮びたし(さつまいも) 味噌汁海苔	米飯 味噌汁(里芋) 金平ごぼう(椎茸) かつおふりかけ	米飯 味噌汁(白菜) 大根のそぼろ煮 うめふりかけ	米飯 味噌汁(じゃがいも、あげ) めかぶ納豆 味噌汁のり	食パン(マーガリン) パンブキンスープ ウインナーソテー(キャベツ) 牛乳	米飯 味噌汁(玉葱) 白菜の塩昆布和え うめふりかけ・牛乳	ロールパン(りんごジャム) たまごスープ 魚肉ソーセージと野菜のソテー 牛乳
昼	夏野菜カレー(なす、パプリカ) 春雨サラダ(胡瓜もやし) キャベツスープ(人参) オレンジゼリー	七夕洋風散らし寿司 ミニそうめん 清汁(大根、人参) スイカ	ロールパン(いちごジャム) 煮込みハンバーグ キャベツとツナのサラダ バナナヨーグルト和え	ゆかりおにぎり 担々麺(豚ひき肉、青梗菜) ぎょうざ カルピスゼリー	米飯 魚の照り焼き(アジ) チンゲンサイと卵の炒め物 味噌汁(木綿豆腐、あげ)	鶏ひき肉とブロッコリーの和風パスタ レタスサラダ(胡瓜、トマト) ほうれんそうのスープ(たまねぎ) オレンジ	米飯 さばの味噌煮 辛子和え(小松菜、えのき) 味噌汁(木綿豆腐)
おやつ	かっぱえびせん 牛乳	ウエハース(チョコ) 牛乳	どらやき 牛乳	アンパのおやつ 牛乳	アイスクリーム	サッポロポテトバーベQ	バウムクーヘン ヤクルト
夕	麦御飯 魚の塩焼き(鯖) 高野豆腐の含め煮(枝豆) きのこスープ(椎茸えのき) 1910Kcal	麦御飯 豚肉の中華炒め(たけのこ) 華風和え(もやし、小松菜) 中華スープ(キャベツ、きくらげ) 2003Kcal	麦御飯 魚のスパイス焼き(ホキ) 大豆サラダ(大根、胡瓜) 豆腐とチンゲンサイのスープ 1934Kcal	麦御飯 魚のカレームニエル(鯖) ミートボールのラタトゥイユ風 ほうれんそうのスープ(玉葱人参) 2169Kcal	麦御飯 鶏肉のはちみつ焼き 茄子のソース炒め 清汁(筍、わかめ) 2016Kcal	麦御飯 魚のからあげ(鯖) レバーのケチャップからめ 清汁(大根、人参) 2014Kcal	麦御飯 チンジャオロースー(牛、ピーマン) ナムル(白菜、もやし) 中華スープ(チンゲンサイ) 2025Kcal
日	13	14	15	16	17	18	19
朝	米飯 味噌汁(ほうれんそう) おかか煮(ブロッコリー) たまごふりかけ	米飯 味噌汁(さつまいも) 野菜ソテー(たまねぎ、ピーマン) たらこふりかけ	米飯 味噌汁(里芋) 納豆の大根葉和え 味噌汁のり	米飯 味噌汁(大根) じゃがいもとあげの煮物 かつおふりかけ	味噌汁(キャベツ) 炒り豆腐 味噌汁のり	米飯 味噌汁(じゃがいも) 野菜とベーコンの炒め(チンゲンサイ) うめふりかけ	食パン(マーガリン) 野菜スープ(キャベツ) 洋風たまご(ウインナー) 牛乳
昼	牛丼 ツナサラダ(きゅうりレタス) 小松菜のスープ(ベーコン) ブルーチェ	米飯 魚のチーズパン粉焼き(ホキ) 山芋の煮物(たけのこ) 白菜スープ(人参)	キャロット&黒糖パン(マーガリン) 魚のムニエル野菜ソース 肉団子と野菜のコンソメ煮 大根サラダ(ビーンズミックス) プリン	米飯 おにぎり 焼きそば 柚子香りとえりんご	米飯 豚肉のごまだれ焼き ごぼうサラダ(コーン、胡瓜) 清汁(大根、人参)	菜飯おにぎり 冷やしそうめん 夏野菜とえびのカラフルソテー バナナ	米飯 魚の照り焼き(鯖) ごま酢和え(もやし) 白菜スープ(ベーコン)
おやつ	たいやき 牛乳	バナナケーキ 牛乳	源氏パイ 牛乳	アンパのおやつ 牛乳	アイスクリーム	マリー 牛乳	丸ぼうろ ヤクルト
夕	麦御飯 白身魚フライ(ホキ) 柚子香和え(白菜、胡瓜) トマトスープ(たまねぎ) 2007Kcal	麦御飯 チキンの南蛮漬け 中華和え(もやし、小松菜) 豆乳チゲスープ(豚、白菜) 2088Kcal	麦御飯 ゴーヤチャンプルー(豚、卵) ドレッシングサラダ(パプリカ水菜) もずく汁 1955Kcal	麦御飯 豚肉のステーキソース レンコンサラダ チンゲンサイのスープ 2105Kcal	麦御飯 魚のガーリックパン粉焼き レバーのオイスター煮(大根、たけのこ) きのこスープ(玉葱、人参) 1917Kcal	麦御飯 あじフライ 大豆サラダ(大根、コーン) 清汁(木綿豆腐、小松菜) 2054Kcal	麦御飯 豚肉の葱塩焼き 南瓜と大豆の煮物 味噌汁(ほうれんそう) 2077Kcal
日	20	21	22	23	24	25	26
朝	米飯 味噌汁(チンゲンサイ、あげ) 切干大根の煮物(あげ人参) たまごふりかけ	米飯 味噌汁(厚揚げ、玉葱) ウインナーと野菜のソテー(キャベツ) たらこふりかけ	米飯 味噌汁(大根、人参) 五目納豆(みょうが、たくあん) 味噌汁のり	米飯 味噌汁(白菜) 小松菜の煮びたし(さつまいも) さけふりかけ	食パン(マーガリン) 小松菜のスープ(人参) しそ風味炒め(魚肉ソーセージ) 牛乳	味噌汁(かぼちゃ) ツナと野菜の炒め物 かつおふりかけ	まるごとソーセージパン チンゲンサイのスープ(大根) キャベツとちくわのソテー 牛乳
昼	タコライス ごぼうサラダ(コーン、パプリカ) キャベツとベーコンのスープ りんご	つな丼 白菜とささみのおかかあえ 清汁(大根、生麩) アセロラゼリー	ロールパン(ピーナツクリーム) 鶏肉と大豆のトマト煮 マカロニサラダ(胡瓜コーン) ほうれんそうのスープ(玉葱)	スパゲティナポリタン ツナサラダ(パプリカ、キャベツ) チンゲンサイのスープ フルーツポンチ(バナナ、キウイ)	米飯 魚のからあげ ブロッコリーサラダ(コーン、パプリカ) 白菜スープ(ベーコン)	ゆかりおにぎり (新)三種のネバとろそば ベーコンソテー マンゴー	米飯 魚のカレー粉焼き(鯖) おくらと長芋の生姜醤油和え 玉葱スープ(コーン)
おやつ	サッポロポテト 牛乳	ヨーグルト	ワッフル 牛乳	アンパのおやつ 牛乳	アイスクリーム	キャラメルコーン 牛乳	きのこの山たけのこの里 ヤクルト
夕	麦御飯 魚の揚げ煮(鯖) ドレッシングサラダ(レタス) わかめスープ 1987Kcal	麦御飯 魚の味噌漬け焼き 大豆サラダ(大根、きゅうり) 小松菜のスープ(ちくわ) 1949Kcal	麦御飯 魚のオイスター焼き(ホキ) かきあげ じゃが芋のスープ(人参) 2080Kcal	麦御飯 鶏肉のガーリック照り焼き カリフラワーと大豆のサラダ コンソメスープ(玉葱) ケーキ・ジュース 2274Kcal	麦御飯 炒り鶏(たけのこ、ごぼう) 湯豆腐のあんかけ 味噌汁(ほうれんそう) 2003Kcal	麦御飯 魚の塩焼き レバニラ炒め(もやし) もやしスープ(ウインナー) 1965Kcal	麦御飯 酢鶏(人参、たけのこ) ほうれんそうのナムル 野菜スープ(白菜、人参) 1980Kcal
日	27	28	29	30	31		
朝	米飯 味噌汁(小松菜) ししゃも たらこふりかけ	米飯 味噌汁(なす) 梅和え納豆 味噌汁のり	米飯 味噌汁(白菜) ベーコンソテー(ピーマン) うめふりかけ	米飯 味噌汁(じゃがいも) がんもの含め煮(人参いんげん) 味噌汁のり	米飯 味噌汁(大根、人参) 筍と卵の炒め物(小松菜) たらこふりかけ		
昼	三色そぼろ丼(鶏、卵、いんげん) 筍のおかかあえ(人参) 清汁(大根、かまぼこ) アップルゼリー	米飯 豚肉の生姜焼き なます(大根、人参) ほうれんそうのスープ	えびかつバーガー グリーンサラダ(きゅうり、水菜) コンソメスープ(小松菜) オレンジ	菜飯おにぎり 冷やしぶっかけ肉うどん 大根サラダ(水菜、かつおぶし) フルーツヨーグルト和え	米飯 豚肉の山椒焼き 小松菜といかのごま和え 清汁(ごぼう、チンゲンサイ)		
おやつ	ムーンライトクッキー 牛乳	ウエハース(いちご) 牛乳	バウムクーヘン 牛乳	アンパのおやつ 牛乳	アイスクリーム		
夕	麦御飯 魚の香味ソースかけ(ホキ) 蓮根の炒め煮(人参ベーコン) 豆乳スープ(まいたけ) 2087Kcal	麦御飯 魚のパン粉焼き(ホキ) 根菜の炒め物(蓮根ごぼう) 清汁(はんぺん、人参) 1939Kcal	麦御飯 魚の照り焼き(アジ) ツナサラダ(カリフラワー) 野菜スープ(アスパラ、玉葱) 1993Kcal	麦御飯 鶏肉の南部焼き レバーの甘辛煮 豆腐とウインナーのスープ 2133Kcal	麦御飯 魚のきのこあんかけ(ソイ) ひじき煮(大豆、人参) ほうれんそうのスープ(白菜) 1985Kcal		