













7月 献立表
 

	朝	昼	夕
1日(月)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>たら塩焼</li> <li>含め煮 ・ お浸し</li> <li>みそ汁 ・ 漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>麻婆豆腐</li> <li>五色和え</li> <li>すいか ・ 牛乳</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>かじき塩焼</li> <li>切昆布煮付け</li> <li>みそ汁</li> </ul>
2日(火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>玉子と豆腐のしんじょ</li> <li>ふりかけ ・ なす炒り</li> <li>みそ汁 ・ 漬物</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>カレーの唐揚げ</li> <li>磯辺和え</li> <li>メロン ・ 牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>豚味噌漬焼</li> <li>ソテー</li> <li>清汁</li> </ul> 
3日(水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>麦飯</li> <li>あじ塩焼き</li> <li>トロロ ・ 金平ごぼう</li> <li>みそ汁 ・ 漬物</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鶏の山椒焼</li> <li>煮付け</li> <li>デラウェア ・ 牛乳</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>目日照焼</li> <li>ピーナッツ和え</li> <li>みそ汁</li> </ul>
4日(木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>さんまレモン煮</li> <li>玉子ロール ・ お浸し</li> <li>みそ汁 ・ 漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>ぎせい豆腐</li> <li>酢の物</li> <li>バナナ ・ 牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>さわら塩焼</li> <li>中華炒め</li> <li>みそ汁</li> </ul> 
5日(金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>寄せ湯葉けんちん</li> <li>ほっけみりん焼 ・ 田舎煮</li> <li>みそ汁 ・ 漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>パン</li> <li>ヒレカツ</li> <li>サラダ</li> <li>スープ ・ ゼリー ・ 牛乳</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>さば塩焼</li> <li>辛子和え</li> <li>みそ汁</li> </ul>
6日(土)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>ひじきサンド</li> <li>八幡巻 ・ ソテー</li> <li>みそ汁 ・ 漬物</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>彩りご飯</li> <li>鮭粕焼</li> <li>醤油和え</li> <li>キウイ、甘夏 ・ 牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>信田煮</li> <li>焼ビーフン</li> <li>みそ汁</li> </ul>
7日(日)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>さわら塩焼</li> <li>五目豆腐揚 ・ おかか和え</li> <li>みそ汁 ・ 漬物</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>七夕そうめん</li> <li>ひじき炒り煮</li> <li>ゼリー</li> <li>牛乳</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>赤魚照焼</li> <li>青椒肉絲</li> <li>みそ汁</li> </ul>
8日(月)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>かぼちゃしゅうまい</li> <li>メバル味噌焼 ・ 煮付け</li> <li>みそ汁 ・ 漬物</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鶏のピカタ</li> <li>胡麻和え</li> <li>マンゴー ・ 牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>かつお照焼</li> <li>ナムル</li> <li>みそ汁</li> </ul> 
9日(火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>チキンボール</li> <li>ツナ生姜煮 ・ ソテー</li> <li>みそ汁 ・ 漬物</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>カレーライス</li> <li>きのこマリネ</li> <li>ヨーグルトかけ</li> <li>牛乳</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>ぶり塩焼</li> <li>煮付け</li> <li>みそ汁</li> </ul>
10日(水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>あじ塩焼 ・ わさび和え</li> <li>れんこんの照焼</li> <li>みそ汁 ・ 漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>エスカベージュ</li> <li>炒め煮</li> <li>オレンジ ・ 牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>豆腐田楽</li> <li>にら卵</li> <li>清汁</li> </ul> 

11日(木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・ししゃも</li> <li>・三色信田煮 ・煮浸し</li> <li>・みそ汁 ・漬物</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鶏の香草焼</li> <li>・和え物</li> <li>・すいか ・牛乳</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・カレー照焼</li> <li>・ポテトサラダ</li> <li>・みそ汁</li> </ul>
12日(金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・納豆</li> <li>・かじき塩焼 ・ソテー</li> <li>・みそ汁 ・漬物</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・ポークチャップ</li> <li>・煮付け</li> <li>・メロン ・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鮭塩焼</li> <li>・なます</li> <li>・みそ汁</li> </ul> 
13日(土)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・いか小判</li> <li>・若鶏照焼 ・おかか和え</li> <li>・みそ汁 ・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・五目卵焼</li> <li>・煮付け</li> <li>・デラウェア ・牛乳</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・さば塩麴焼</li> <li>・野菜炒め</li> <li>・みそ汁</li> </ul>
14日(日)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・温泉卵</li> <li>・かに風味高野豆腐・炒め煮</li> <li>・みそ汁 ・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・焼肉</li> <li>・めかぶ和え</li> <li>・バナナ ・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・さんまみぞれ煮</li> <li>・かぼちゃサラダ</li> <li>・みそ汁</li> </ul>
15日(月)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・しゅうまい</li> <li>・ぶり照焼 ・お浸し</li> <li>・みそ汁 ・漬物</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ちらし寿司</li> <li>・炒り煮</li> <li>・清汁</li> <li>・ゼリー ・牛乳</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・タンドリーチキン</li> <li>・煮付け</li> <li>・みそ汁</li> </ul> 
16日(火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・かつお照焼</li> <li>・だし巻卵 ・なす炒り</li> <li>・みそ汁 ・漬物</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・冷しゃぶ</li> <li>・煮浸し</li> <li>・マンゴー ・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・ほっけみりん焼</li> <li>・酢醤油和え</li> <li>・みそ汁</li> </ul>
17日(水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・八幡巻</li> <li>・野菜揚げ ・ソテー</li> <li>・みそ汁 ・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・親子煮</li> <li>・ツナ和え</li> <li>・キウイ、甘夏 ・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・さわら塩焼</li> <li>・田舎煮</li> <li>・みそ汁</li> </ul>
18日(木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・メバル雑穀煮</li> <li>・三色豆 ・磯辺和え</li> <li>・みそ汁 ・漬物</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・パン</li> <li>・えびカツ</li> <li>・春雨サラダ</li> <li>・スープ ・プリン ・牛乳</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・干草焼</li> <li>・煮付け</li> <li>・みそ汁</li> </ul>
19日(金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・さば塩焼</li> <li>・オムレツ ・野菜炒め</li> <li>・みそ汁 ・漬物</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・しゅうまい野菜あん</li> <li>・五色和え</li> <li>・すいか ・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・赤魚塩焼</li> <li>・筑前煮</li> <li>・みそ汁</li> </ul> 
20日(土)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・ます塩焼</li> <li>・チキンピカタ ・甘酢浸し</li> <li>・みそ汁 ・漬物</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・あじ南蛮</li> <li>・肉じゃが</li> <li>・バナナ ・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・豆腐ハンバーグ</li> <li>・ピーナッツ和え</li> <li>・みそ汁</li> </ul>
21日(日)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・麦飯</li> <li>・さんま梅煮</li> <li>・トロロ ・カレーソテー</li> <li>・みそ汁 ・漬物</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・マーマレード煮</li> <li>・わさび和え</li> <li>・すいか ・牛乳</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・かじき西京焼</li> <li>・ブロッコリー蟹あん</li> <li>・沢煮椀</li> </ul>

22日(月)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・きのこ卵焼き</li> <li>・卵の花 ・土佐煮</li> <li>・みそ汁 ・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・豚肉野菜巻 </li> <li>・ポン酢和え</li> <li>・デラウェア ・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・かつお南部焼</li> <li>・松前和え</li> <li>・みそ汁</li> </ul>
23日(火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・ミートボール</li> <li>・かにしんじょう ・お浸し</li> <li>・みそ汁 ・漬物</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・枝豆ご飯</li> <li>・鶏塩麴焼</li> <li>・田舎煮</li> <li>・メロン ・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯 </li> <li>・ぶり照焼</li> <li>・ナムル</li> <li>・みそ汁</li> </ul>
24日(水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・コーンしゅうまい </li> <li>・黒花豆 ・ひじき煮</li> <li>・みそ汁 ・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯 </li> <li>・うなぎ蒲焼</li> <li>・ごま和え</li> <li>・キウイ、甘夏 ・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・巣ごもり卵</li> <li>・チャプチェ </li> <li>・みそ汁</li> </ul>
25日(木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・赤魚塩焼</li> <li>・鶏やわらか煮 ・辛子和え</li> <li>・みそ汁 ・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・八宝菜</li> <li>・もずく酢</li> <li>・マンゴー ・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・さばみりん焼</li> <li>・ソテー</li> <li>・みそ汁 </li> </ul>
26日(金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・あじ柚庵焼</li> <li>・ねぎ入り卵焼き ・煮浸し</li> <li>・みそ汁 ・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チキンカレーライス </li> <li>・サラダ</li> <li>・生クリーム和え</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯 </li> <li>・カレイ照焼</li> <li>・彩り金平</li> <li>・みそ汁</li> </ul>
27日(土)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・オムレツ</li> <li>・あさり生姜煮 ・野菜炒め</li> <li>・みそ汁 ・漬物</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・豆腐ステーキ</li> <li>・煮付け</li> <li>・すいか ・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯 </li> <li>・鮭塩焼</li> <li>・くるみ和え</li> <li>・みそ汁</li> </ul>
28日(日)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・納豆 </li> <li>・かつお照焼 ・煮付け</li> <li>・みそ汁 ・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯 </li> <li>・鱈ムニエル</li> <li>・ピーナッツ和え</li> <li>・デラウェア ・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯 </li> <li>・かに玉</li> <li>・筑前煮</li> <li>・清汁</li> </ul>
29日(月)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・さんまおかか煮</li> <li>・野菜揚げ ・お浸し</li> <li>・みそ汁 ・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・冷やし中華 </li> <li>・煮付け</li> <li>・ムース</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・さわら塩焼</li> <li>・ゆかり和え</li> <li>・みそ汁</li> </ul>
30日(火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・ぶり塩焼</li> <li>・ふりかけ ・ソテー</li> <li>・みそ汁 ・漬物</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・チキン南蛮</li> <li>・肉じゃが</li> <li>・バナナ ・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯 </li> <li>・ほっけ塩焼</li> <li>・めかぶ和え</li> <li>・みそ汁</li> </ul>
31日(水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯 </li> <li>・チキンボール</li> <li>・かじき照焼 ・煮浸し</li> <li>・みそ汁 ・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・生姜焼き</li> <li>・マカロニサラダ</li> <li>・マンゴー ・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯 </li> <li>・さば塩焼</li> <li>・切昆布煮付け</li> <li>・みそ汁</li> </ul>

※献立は都合により変更になることがありますのでご了承ください。