杉の郷　7月献立表

							7月1日(土)
朝							ご飯 みそ汁(豆腐、ねぎ) ぜんまいの煮物 ふりかけ しば漬け
昼							ご飯 ハンバーグ じゃが芋のわさびサラダ 人参のグラッセ コーンクリームスープ
夕							ご飯 あじの塩焼き しらたきの炒め物 玉子きんちゃくの煮物
	7月2日(日)	7月3日(月)	7月4日(火)	7月5日(水)	7月6日(木)	7月7日(金)	7月8日(土)
朝	メロンパン フルーツミックスジュース ヨーグルト	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ ジャム	バターロールパン コーヒー牛乳 ツナサラダ ジャム	ご飯 みそ汁(麩、ねぎ) 切干大根の煮物 ふりかけ しば漬け	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ ジャム	バターロールパン ミックスフルーツ ジャム カルピス	ご飯 みそ汁(油揚げ、玉葱) じゃが芋と鶏そぼろ煮(朝) ふりかけ たくあん漬け
昼	ご飯 さばの生姜焼き 里芋の煮物 豆腐炒め みそ汁(玉葱、板ふ)	ご飯 なすのはさみ揚げ いかとインゲンの梅肉和え くらげの酢の物 みそ汁(キャベツ)	ご飯 ささみとアスパラの梅肉和え 焼きなすの胡麻だれ 冬瓜のかにあんかけ みそ汁(豆腐、えのき)	ご飯 かじきまぐろの照り焼き かぼちゃサラダ 胡瓜の胡麻和え みそ汁(豆腐、わかめ)	ご飯 牛肉とﾋﾟｰﾏﾝ千切炒め 竹輪とオクラの納豆和え カレー風味ポテトサラダ みそ汁(豆腐、なめこ)	おにぎり そうめん ほうれん草とツナのサラダ 温泉卵 フルーツ寒天	ご飯 さわら照り焼き 厚揚げとキャベツの味噌炒め 春雨の酢のもの 豚　汁
夕	ハヤシライス 和風サラダ バナナ チョコウエハース	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 絹さやと鶏ささみの玉子とじ 油揚げのおろし煮	ご飯 たらの煮つけ 油揚げとネギのピリ辛味噌炒め 春雨と胡瓜の酢の物	ご飯 牛肉と大根の煮付け しらすの卵とじ 大豆の昆布煮	ご飯 赤魚の卸煮 キャベツの炒め物 生揚げのしょうが煮	ご飯 豚肉のオイスター炒め しらたきと油揚げ炒煮 トマトのみぞれ和え	ご飯 鶏ささ身と小松菜のくず煮 五目きんぴら 大豆の昆布煮
	7月9日(日)	7月10日(月)	7月11日(火)	7月12日(水)	7月13日(木)	7月14日(金)	7月15日(土)
朝	メロンパン 野菜と果物のジュース ヨーグルト	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ ジャム	バターロールパン コーヒー牛乳 ポテトサラダ ジャム	ご飯 鶏肉のきんぴら(朝用) みそ汁(油揚げ、わかめ) ふりかけ しば漬け	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ ジャム	バターロールパン ぶどうジュース マンゴープリン ジャム	ご飯 うの花煮 みそ汁(麩、ねぎ) ふりかけ たくあん漬け
昼	ご飯 豚肉の中華味噌炒め かぼちゃの含め煮 胡瓜とみょうがの甘酢和え みそ汁(油揚げ、玉葱)	[A]天丼 [B]カツ丼 [共]タコの酢の物 [共]赤だし [共]フルーツヨーグルト	ご飯 チキン南蛮 オクラとしめじの豆板醤炒め こんにゃくの炒り煮 春雨とつくねのスープ	ご飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き なすとピーマンソテー トマトのみぞれ和え みそ汁(豆腐、えのき)	ご飯 サラダうどん 牛肉の生姜煮 カルピス寒天	ご飯 トマトチーズハンバーグ ジャーマンサラダ 豆腐とわかめの和え物 みそ汁(キャベツ)	ご飯 鶏肉と白ネギの照り焼き 里芋の煮物 春雨と胡瓜の酢の物 みそ汁(玉葱)
夕	玉子丼 鶏レバーの炒め煮 ほうれん草とツナのサラダ けんちん汁 たくあん漬け	ご飯 とり肉の甘辛煮 さやいんげんの油炒め 冷ややっこ	ご飯 さばの生姜焼き 小松菜ともやしのピリ辛和え うの花煮	ご飯 豚肉のオイスター炒め じゃが芋の煮物 ブロッコリーの胡麻辛子和え	ご飯 鶏肉のパン粉焼き しらすの卵とじ ちんげんさいの梅昆布和え	ご飯 魚のあんかけ もやしとニラのソテー 福袋煮	ご飯 魚のカレーソースかけ 大豆のすき焼き風煮 和風サラダ
	7月16日(日)	7月17日(月)	7月18日(火)	7月19日(水)	7月20日(木)	7月21日(金)	7月22日(土)
朝	クリームパン りんごストレートジュース ヨーグルト	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ ジャム	バターロールパン コーヒー牛乳 プレーンオムレツ ジャム	ご飯 みそ汁(わかめ、ねぎ) 切干大根の煮物 ふりかけ 佃煮昆布	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ ジャム	バターロールパン コーヒー カットりんご ジャム	ご飯 みそ汁(玉葱) じゃが芋と鶏そぼろ煮(朝) ふりかけ しば漬け
昼	ご飯 鮭のムニエル ほうれん草とベーコンの油炒め ごぼうの粉ぶし煮 豚　汁	ご飯 豚肉のしょうが焼き 野菜のみそ煮 スパゲッティサラダ みそ汁(豆腐、えのき)	夏野菜カレー アスパラガスのサラダ フルーツ寒天	ご飯 さばの竜田揚げ 冬瓜のかにあんかけ 胡瓜とハムの酢の物 シラスのかき玉汁	ご飯 エリンギハンバーグ ポテトサラダ 小松菜と竹輪のソテー 赤だし	梅風味の菜飯 鮭の塩焼き ツナじゃが 豆乳入り味噌汁 バナナ	ご飯 ささ身のピカタ 豆腐のごまあんかけ くらげの酢の物 みそ汁(玉葱、板ふ)
夕	牛丼 油揚げのおろし煮 セロリと胡瓜の酢の物 清汁(豆腐)	ご飯 赤魚の煮つけ 油揚げとネギのピリ辛味噌炒め 五目きんぴら	ご飯 鶏肉のマリネ 小松菜の菜種和え 大豆の三色煮	ご飯 麻婆なす 野菜ソテー 白和え豆腐	ご飯 あじの塩焼き 鶏レバーの甘辛煮 キャベツの胡麻和え	ご飯 ポークチャップ 春雨と胡瓜の酢の物 いんげんのかか煮	ご飯 魚の梅煮 野菜炒めカレー風味 金時豆
	7月23日(日)	7月24日(月)	7月25日(火)	7月26日(水)	7月27日(木)	7月28日(金)	7月29日(土)
朝	小倉パン フルーツミックスジュース ヨーグルト	バターロールパン ハムサラダ 牛乳 ジャム	バターロールパン コーヒー牛乳 ツナサラダ ジャム	ご飯 うの花煮 みそ汁(油揚げ、玉葱) ふりかけ たくあん漬け	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ ジャム	バターロールパン ぶどうのカルピス ミックスフルーツ ジャム	ご飯 鶏肉のきんぴら(朝用) みそ汁(油揚げ、わかめ) ふりかけ しば漬け
昼	ハヤシライス ガーリックベーコンサラダ 卵豆腐 バナナ	ご飯 牛肉と野菜炒め 豆腐のカリカリじゃこサラダ くらげの酢の物 みそ汁(キャベツ)	うなぎ丼 小松菜と油あげの煮浸し 冬瓜のかにあんかけ 清汁(はるさめ)	ワカメ御飯 ざるそば かきあげ 温泉卵	ご飯 さば塩焼き なすとピーマンソテー カレー風味ポテトサラダ みそ汁(油揚げ、大根)	ご飯 鶏肉とまいたけの天ぷら ツナおろしやっこ 小松菜ともやしナムル みそ汁(玉葱、板ふ)	ご飯 ポークチャップ しらすの卵とじ 胡瓜と山芋の酢の物 みそ汁(豆腐、なめこ)
夕	ご飯 焼きそば オクラのゆかり和え しらす卸	ご飯 さわらの西京焼き 青菜の炒め煮 切干大根の田舎煮	ご飯 肉じゃが しらすの卵とじ 胡瓜の胡麻和え	ご飯 親子煮 鶏レバーのピリ辛ソテー いんげんのピーナッツ和え	ご飯 春雨と豚肉の炒め煮 じゃが芋の煮物 ｷｭｳﾘとｶﾆｶﾏﾎﾞｺ酢の物	ご飯 魚のマリネ きんぴら いんげんと春雨の炒め物	ご飯 赤魚の卸煮 野菜炒めカレー風味 大豆の五目煮
	7月30日(日)	7月31日(月)					
朝	メロンパン 野菜と果物のジュース ヨーグルト	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ ジャム					
昼	ご飯 銀たらの照り焼き 里芋の味噌煮 きゅうりワカメのキムチ和え みそ汁(玉葱、板ふ)	ご飯 鶏肉のレモン揚げ スパゲッティサラダ ゴーヤの塩昆布和え 赤だし					
夕	三色丼 キャベツの胡麻和え こんにゃくの土佐煮 清汁(豆腐) しば漬け	ご飯 さばのみそ煮 ほうれん草とベーコンの油炒め がんもの煮つけ					