

杉の郷 7月献立表

				7月1日(木)	7月2日(金)	7月3日(土)	
朝				バターロールパン ポテトサラダ(朝用) 牛乳	ご飯 みそ汁 切干大根の煮物(朝用) しば漬け	バターロールパン カルピス ハムサラダ	
昼				夏野菜カレー グリーンサラダ フルーツヨーグルト	バターロールパン たらこスパゲッティ 菜果サラダ ジャーマンポテト アスパラとシメジのスープ	ご飯 和風チキンカツ オクラとツナの和え物 炒り豆腐 みそ汁(なす、ミヨウガ)	
夕				ご飯 たらのレモン蒸し くずし豆腐とオクラの和えもの 絹さやと鶏ささみの玉子とじ	ご飯 大根と鶏肉の味噌煮 小松菜の菜種和え たまねぎの炒め物	ご飯 さわらごま焼き 大豆中華サラダ じゃが芋とにんにくの茎の炒め物	
	7月4日(日)	7月5日(月)	7月6日(火)	7月7日(水)	7月8日(木)	7月9日(金)	
朝	バターロールパン 野菜と果物のジュース フルーツヨーグルト	クリーム小町 牛乳 チーズサラダ	ご飯 みそ汁 小松菜のおひたし(朝用) だし巻き卵(朝用) たくあん漬け	バターロールパン 牛乳 コンサラダ	バターロールパン 牛乳 ポテトサラダ(朝用)	ご飯 みそ汁 大豆と昆布のうま煮 たくあん漬け	バターロールパン カルピス ツナサラダ
昼	ご飯 かじきのしょうが焼き カレー風味ポテトサラダ ソーセージと小松菜のオイスター炒め みそ汁(エノキダケ、ミツバ)	ご飯 あじの南蛮漬け ゴーヤの塩昆布和え 切干大根の田舎煮 みそ汁(じゃがいも、ワカメ)	ご飯 鮭のムニエル オクラとえのきのおかかマヨ和え かぼちゃの含め煮 白菜とベーコンのスープ	梅しそごはん 七夕そうめん しいたけと鶏肉のさっぱり照り煮 焼きなすの胡麻だれ 七夕ゼリー	ご飯 牛肉と野菜炒め 枝豆のおろし和え 野菜の玉子とじ炒め みそ汁(トウ、わけぎ)	ワカメ御飯 ざるうどん かきあげ 温泉卵 バナナ	ご飯 鮭の塩焼き ジャーマンサラダ 豆腐とアスパラのオイスター玉子炒め みそ汁(にら、ねぎ)
夕	他人井 大根と油揚げのごま酢サラダ 豆腐スープ	ご飯 豚肉の中華味噌炒め トマトのみぞれ和え しらたきと油揚げ炒煮	ご飯 鶏肉の塩焼き 大根サラダ 豆腐と椎茸のうま煮	ご飯 ぶりとニラの甘辛炒め コールスローサラダ 厚揚げの含め煮	ご飯 さばの生姜焼き ひじきサラダ さやいんげんの油炒め	ご飯 魚のあんかけ もやしとハムの辛子醤油和え 厚揚げの煮物	ご飯 豚肉ときのこの味噌炒め 人参のマスタード和え しらすの卵とじ
	7月11日(日)	7月12日(月)	7月13日(火)	7月14日(水)	7月15日(木)	7月16日(金)	
朝	バターロールパン 野菜と果物のジュース フルーツヨーグルト	スイートポテト小町 牛乳 ハムサラダ	ご飯 みそ汁 こんにゃくの白和え(朝) 漬物	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ	バターロールパン 牛乳 コンサラダ	ご飯 みそ汁 鶏五目(朝用) 漬物	バターロールパン カルピス ポテトサラダ(朝用)
昼	ご飯 タラのケチャップ炒め ゴマネーズ和え 里芋とイカの煮物 みそ汁(油揚げ、わかめ)	ご飯 カレイのから揚げ 冬瓜と厚揚げの煮物 カリフラワーのマヨネーズかけ 赤だし	ハヤシライス グリーンサラダ カルピス寒天	ご飯 焼きそば 海草サラダ チーズ入りスクランブルエッグ みそ汁(玉葱、板ふ)	マーボー丼 蒸しシューマイ ワカメスープ 杏仁豆腐	ご飯 鮭のピザ風焼き ミモザサラダ 野菜のみそ煮 豆乳入り味噌汁	ご飯 さばの竜田揚げ 冬瓜のかにあんかけ ちくわの味噌マヨネーズ和 みそ汁(卵、ねぎ)
夕	豚井 卵豆腐 しば漬け 清汁(なす) チョコウエハース	ご飯 とり肉の甘辛煮 小松菜ともやしのピリ辛和え うの花煮	ご飯 さばとなすのみそ煮 春雨の酢のもの にらと豆腐の炒めもの	ご飯 いわしの蒲焼き ちんげんさいの梅昆布和え 三色きんぴら	ご飯 赤魚の煮つけ キャベツの胡麻和え にらレバー炒め	ご飯 鶏肉のマリネ 小松菜の菜種和え 大豆の三色煮	ご飯 やきなすのそばろあんかけ 白和え豆腐 野菜ソテー
	7月18日(日)	7月19日(月)	7月20日(火)	7月21日(水)	7月22日(木)	7月23日(金)	
朝	バターロールパン 野菜と果物のジュース フルーツヨーグルト	クリーム小町 牛乳 ハムサラダ	ご飯 みそ汁 枝豆そぼろ(朝用) たくあん漬け	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ	バターロールパン 牛乳 ツナサラダ	ご飯 みそ汁 小松菜のおひたし(朝用) だし巻き卵(朝用) 漬物	バターロールパン カルピス コンサラダ
昼	ご飯 鮭のカレームニエル かぼちゃの小倉煮 なすのサラダ シンプルサンラータン	かじきのチーズパン粉焼き 切り干し大根のピリ辛サラダ 玉子とピーマン、ハムの炒め物 みそ汁(そうめん、ねぎ)	高菜チャーハン 鶏肉としいたけの天ぷら 豆腐のカリカリじゃこサラダ みそ汁(人参、もやし)	たらのタルタルソースかけ 里芋の煮物 きゅうりワカメのキムチ和え みそ汁(麩、ねぎ)	[A]ホットドック [B]ピザトースト [共]コンサラダ [共]バイゼリー	ご飯 鮭のホイル焼き スパゲッティサラダ がんもどきの野菜あん みそ汁(小松菜、えのき)	ご飯 五目卵焼き 竹輪とオクラの納豆和え ツナじゃが みそ汁(わかめ、ねぎ)
夕	中華丼 ばんさんすう ワカメスープ	ご飯 豚しゃぶと小松菜のみぞれ和え ブロッコリーのマヨネーズ 厚揚げのしょうが煮	ご飯 魚の梅煮 ほうれん草サラダ 金時豆	ご飯 高野豆腐の卵とじ煮 シーチキンのドレッシング和え もやしとニラのソテー	ご飯 かじきまぐろの照り焼き 大豆中華サラダ 切干大根の田舎煮	ご飯 肉じゃが 胡瓜の胡麻和え しらすの卵とじ	ご飯 あじの蒲焼き いんげんのピーナッツ和え 鶏レバーの甘辛煮
	7月25日(日)	7月26日(月)	7月27日(火)	7月28日(水)	7月29日(木)	7月30日(金)	
朝	バターロールパン 野菜と果物のジュース フルーツヨーグルト	小倉パン 牛乳 ポテトサラダ(朝用)	ご飯 みそ汁 こんにゃくの白和え(朝) しば漬け	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ	ご飯 みそ汁 切干大根の煮物(朝用) 漬物	バターロールパン カルピス ツナサラダ
昼	鮭ご飯 なすの塩昆布和え 三色いなりの煮物 赤だし	ご飯 ハンバーグ 粉ふきいも トマトサラダ みそ汁(油揚げ、わかめ)	ご飯 ポークチャップ しらすの卵とじ わかめの酢のもの みそ汁(豆腐、なめこ)	うな玉丼 揚げ豆腐のなめこ御 清汁(とろろ昆布) しば漬け	夏野菜のドライカレー コールスローサラダ フルーツポンチ	ご飯 鶏のごま塩唐揚げ スパゲッティサラダ 青菜の炒め煮 赤だし	ご飯 メンチカツ 胡瓜とみょうがの甘酢和え 焼きなすの胡麻だれ まいたけとわかめのスープ
夕	親子丼 清汁(豆腐) しば漬け チョコウエハース	ご飯 魚のマリネ ゴマネーズ和え 切干大根の田舎煮	ご飯 赤魚の御煮 フレンチサラダ 野菜炒めカレー風味	ご飯 豚肉の七味焼き キュウリとカニカマホク酢の物 しらたきと油揚げ炒煮	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き ちんげんさいの粒マスタード和え 大豆の三色煮	ご飯 豚肉ときのこの味噌炒め なます ほうれん草の煮びたし	ご飯 さわらの西京焼き もやしと春雨のサラダ 豆腐炒め