

# 杉の郷 7月献立表

							7月1日(土)
朝							バターロールパン コーヒー牛乳
昼							ご飯 お弁当(デミグラスハンバーグ) コーンスープ
夕							ご飯 プルコギ ワカメ玉子スープ
							7月2日(日)
朝	バターロールパン 野菜ジュース	コモパン 牛乳	コモパン 野菜ジュース	バターロールパン のむヨーグルト	バターロールパン 牛乳	クロワッサン 野菜ジュース	バターロールパン コーヒー牛乳
昼	ご飯 お弁当(鶏肉の味噌炒め) うすくず汁	ご飯 あじミンチの磯部焼き 梅おおかサダ みょうがオクラ春雨スープ 水ようかん(芋)	ご飯 そら おかず ゴマみそスープ	ご飯 鮭のカレームニエル しらすとチンゲン菜おひたし じゃがべえ汁	ご飯 そら おかず ミネストローネ	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 枝豆とひじきのサラダ 七夕ゼリー	ご飯 お弁当(ヒレカツ&オムレツ) いろどりスープ
夕	親子丼 ゆでなすのナムル みそ汁(油揚げ、玉葱)	ご飯 とうもろこしと鶏肉の中華炒め ハムサラダ 当座煮	ご飯 かじきのしょうが焼き 里芋サラダ 三色いなりの煮物	ご飯 豚肉とごぼうの卵とじ トマトのみぞれ和え ニンニクの茎入もやし炒め	ご飯 高野豆腐入り肉みそキャベツ オクラとえのきのおかかマヨ和え じゃがいも入りチンジャオロース	ご飯 さばのみそピー焼き さつまいものおろし和え 切り干しナポリタン	ご飯 いりどり ツナときゅうりのハンパシ みそ汁(ホウレン草、えのき)
							7月9日(日)
朝	バターロールパン 野菜ジュース	コモパン 牛乳	コモパン 野菜ジュース	バターロールパン のむヨーグルト	バターロールパン 牛乳	クロワッサン 野菜ジュース	バターロールパン コーヒー牛乳
昼	ご飯 お弁当(豚肉のねぎ塩焼肉) ビーフンスープ	ご飯 豚キムチ炒め 胡瓜の胡麻和え 中華コーンスープ	ご飯 そら おかず みそ汁(そうめん、ねぎ)	タコライス ニンジンシリシリ ソーキ汁風 パインゼリー	ひじきごはん そら おかず つみれ汁	ご飯 ポークミートローフ ブロッコリーとしめじのおかかマヨ ジャーマンポテト	ご飯 お弁当(鶏の唐揚げオイスターソース) ミニ味噌ラーメン
夕	しらす丼 スパゲティサラダ みそ汁(味噌汁の華)	ご飯 たらのムニエル 小松菜のピーナツマヨ和え 三色きんぴら	ご飯 バター醤油チキン 大根のさっぱりサラダ ちくわとれんこんの炒り煮	ご飯 豚肉と玉ねぎのしょうが炒め チョレギサラダ 冬瓜と厚揚げの煮物	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 がんもどきの野菜あん	ご飯 鶏だんご鍋 シラスのかき玉汁
							7月16日(日)
朝	バターロールパン 野菜ジュース	コモパン 牛乳	コモパン 野菜ジュース	バターロールパン のむヨーグルト	バターロールパン 牛乳	クロワッサン 野菜ジュース	バターロールパン コーヒー牛乳
昼	ご飯 お弁当(豚の生姜焼き) みそ汁(ホウレン草、えのき)	ハヤシライス ブロッコリーサラダ2 フルーツポンチ	高菜チャーハン そら おかず かきたま汁	あんかけ焼そば 海藻サラダ ズッキーニとベーコンのコンソメスープ すいか	焼きとうもろこしの混ぜごはん そら おかず 沢煮椀	ご飯 エビのマヨネーズ和え 豆サラダ 小松菜とエリンギのごま炒め	ご飯 お弁当 ミニざるそば
夕	中華丼 かぼちゃサラダ ワカメスープ	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き トマトの中華風冷や奴 冬瓜のかにあんかけ	ご飯 かじきまぐろの照り焼き いんげんのピーナツ和え きのこクリーム煮	ご飯 もやしと豚バラ炒め ブロッコリーのマヨネーズ 金時豆	ご飯 魚の梅煮 ほうれん草サラダ 厚揚げとキャベツの味噌炒め	ご飯 れんこんと鶏肉の炒り煮 アスパラガスのサラダ もやしとニラのソテー	ご飯 牛肉の甘辛煮 シンプルサンラータン
							7月23日(日)
朝	バターロールパン 野菜ジュース	コモパン 牛乳	コモパン 野菜ジュース	バターロールパン のむヨーグルト	バターロールパン 牛乳	クロワッサン 野菜ジュース	バターロールパン コーヒー牛乳
昼	ご飯 お弁当(牛すき煮) なすのスープ野菜	ご飯 カレーのから揚げ 竹輪とオクラの納豆和え ミニにゅうめん	鮭と枝豆ごはん そら おかず 赤だし	夏野菜カレー ゆで卵と水菜のポン酢サラダ フルーツヨーグルト2	ご飯 そら おかず 豚汁	ご飯 ぶりのみそ漬焼き れんこんのしゃきしゃき酢 揚げだし豆腐	ご飯 お弁当(肉団子中華あん) ミニ冷やしきつねうどん
夕	マーボー丼 ポテサラ 野菜スープ	ご飯 豚肉とさつまいも甘辛炒め 水菜と鶏ささみサラダ ちんげんさいの炒め物	ご飯 鶏もも肉のホイコーロー キュウリとカニカマボコ酢の物 厚揚げのそぼろあんかけ	ご飯 魚のマリネ ゴマネーズ和え 切り干しナポリタン	ご飯 赤魚の卸煮 磯香あえ 豆腐と梅おかかチャンプルー	ご飯 ポークチャップ 胡瓜とみょうがの甘酢和え しらたきと油揚げ炒煮	ご飯 豚肉と豆腐のごまダレ煮 枝豆とコーンの卵スープ
							7月30日(日)
朝	バターロールパン 野菜ジュース	コモパン 牛乳					
昼	お弁当(うな玉丼) すまし汁(そうめん)	ご飯 豚肉の冷しゃぶ 胡瓜とみょうがの甘酢和え 夏野菜の彩りスープ					
夕	焼肉丼 やわらかごぼうサラダ 春雨スープ	ご飯 しいらの蒲焼き いかの和風マリネ かぼちゃの甘煮					