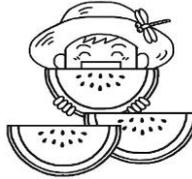


# 杉の郷 7月献立表

	7月1日(月)	7月2日(火)	7月3日(水)	7月4日(木)	7月5日(金)	7月6日(土)	
朝	ミニ食パン(マーブル) 牛乳	コモパン 野菜ジュース	ヴォルベパン のむヨーグルト	厚ざりフレンチ 牛乳	ヴォルベパン 野菜ジュース	バターロールパン コーヒー牛乳	
昼	ご飯 かじきのヨーグルトみそ漬け ゆでなすのナムル 鶏肉ワカメスープ	ご飯 そら おかず (唐揚げ甘酢) みそ汁(油揚げ、玉葱)	ご飯 そら おかず (白身魚のホイル蒸し) みょうがオクラ春雨スープ	ご飯 そら おかず (和風マーボーなす) ゴマみそスープ	ご飯 ゆかりごはん 鮭のカレームニエル 焼肉サラダ じゃがべえ汁	ご飯 お弁当 (エビフリッターオーロラソース) マカロニスープ	
夕	 ご飯 ブルコギ キュウリとかかまほ酢の物 シンプルサンラータン	鶏そぼろ丼 スパゲティサラダ うすくず汁	マーボー丼 紅あずまサラダ 海苔スープ	ご飯 あじミンチの磯部焼き ハムサラダ W大根おろし煮	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 当座煮	カレーライス ヨーグルト トマトサラダ	
7月7日(日) 7月8日(月) 7月9日(火) 7月10日(水) 7月11日(木) 7月12日(金) 7月13日(土)							
朝	バターロールパン 野菜ジュース	クロワッサン 牛乳	コモパン 野菜ジュース	ヴォルベパン のむヨーグルト	厚ざりフレンチ 牛乳	ヴォルベパン 野菜ジュース	バターロールパン コーヒー牛乳
昼	ご飯 七塔そうめん ちくわの二色揚げ 枝豆とひじきのサラダ ピーチゼリー	新ショウガのご飯 ポークミートローフ アスパラサラダ みそ汁(豆腐、わかめ)	ご飯 そら おかず (炭火焼肉 豚肉のみそ焼) ビーフンスープ	ご飯 そら おかず (サーモンハーブフライ) 中華コーンスープ	ご飯 そら おかず (肉団子甘酢) みそ汁(じゃがいも、わかめ)	ご飯 ゴーヤチャンプルー もずくの酢のもの トマトスープ	ご飯 お弁当 (ホイコーロー) つみれ汁
夕	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 胡瓜の胡麻和え 玉子とピーマン、ハムの炒め物	ご飯 とうもろこしと鶏肉の中華炒め れんこんのしゃきしゃき酢 蒸しシューマイ	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 【防災メニュー】とん角大根 キャベツチーズサラダ 魚肉ソーセージと長芋のソテー	ご飯 白身魚の南蛮漬け カレー風味ポテトサラダ ワンドンスープ	アスパラと油あげの玉子丼ぶり やわらかごぼうサラダ みそ汁(なす、ミウカ)
7月14日(日) 7月15日(月) 7月16日(火) 7月17日(水) 7月18日(木) 7月19日(金) 7月20日(土)							
朝	バターロールパン 野菜ジュース	ミニミルクパン 牛乳	コモパン 野菜ジュース	ヴォルベパン のむヨーグルト	厚ざりフレンチ 牛乳	ヴォルベパン 野菜ジュース	バターロールパン コーヒー牛乳
昼	ご飯 ポークミートローフ ほうれん草サラダ 夏野菜の彩りスープ	ご飯(少なめ) じゃがいも入り焼きそば ゆで卵と水菜のポン酢サラダ みそ汁(小松菜、えのき)	ご飯 そら おかず (カニクリームコロッケ) みそ汁(ほうれん草、えのき)	ご飯 そら おかず (白身魚の天ぷら甘酢あん) 具だくさん味噌汁	ご飯 そら おかず (夏野菜のラタトゥイユ) うずら卵とえびのスープ	ご飯 マカロニグラタン 海草サラダ ズッキーニとベーコンのコンソメスープ	お弁当 (和風おろしハンバーグ) 沢煮椀
夕	ご飯 さばの香味ソース ちんげんさいの梅昆布和え がんもどきの野菜あん	ご飯 厚揚げとキャベツの味噌炒め コールスローサラダ ワカメスープ	ご飯 新ショウガのつくね照り焼き トマトの中華風冷や奴 かぼちゃの煮物	ご飯 ヘルシー豆腐ギョーザ コンサラダ 冬瓜のかにあんかけ	ご飯 あじの中華ねぎあんかけ いんげんのピーナツ和え 白菜と春雨トロロ煮	ご飯 もやしと豚バラ炒め ブロッコリーのマヨネーズ 五目ひじき煮	ハヤシライス グリーンサラダ ぶどうゼリー
7月21日(日) 7月22日(月) 7月23日(火) 7月24日(水) 7月25日(木) 7月26日(金) 7月27日(土)							
朝	バターロールパン 野菜ジュース	クロワッサン 牛乳	コモパン 野菜ジュース	ヴォルベパン のむヨーグルト	厚ざりフレンチ 牛乳	ヴォルベパン 野菜ジュース	バターロールパン コーヒー牛乳
昼	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 豆サラダ トマトといんげんの中華スープ	おまぜ 野菜かき揚げ 豆腐スープ	ご飯 そら おかず (とり天と夏野菜の天ぷら) 赤だし	ご飯 そら おかず (豚しゃぶネギ塩たれ) かみなり汁	ご飯 そら おかず (エビマヨ) なすのスープ野菜	ご飯 鮭ご飯 五目卵焼き ブロッコリーサラダ 豚汁	ご飯 お弁当 (酢豚) 春雨スープ
夕	ご飯 れんこんと鶏肉の炒り煮 胡瓜とハムの酢の物 高野豆腐のカップ焼き	ご飯 豚肉の梅肉炒め そうめんサラダ ほうれん草の煮びたし	ご飯 さばのごまケチャップソース 水菜と大根のサラダ インゲンとさつまあげの煮物	うな玉丼 中華きゅうり 清まし汁(具たくさん)	ご飯 【防災メニュー】とん角大根 竹輪とオクラの納豆和え ちんげんさいの炒め物	ご飯 鶏もも肉のホイコーロー ゴマネーズ和え 大根とツナの煮物	中華丼 マカロニサラダ きゅうりのスープ
7月28日(日) 7月29日(月) 7月30日(火) 7月31日(水)							
朝	バターロールパン 野菜ジュース	ミニミルクパン 牛乳	コモパン 野菜ジュース	ヴォルベパン のむヨーグルト	  		
昼	ご飯 夏野菜カレー コンサラダ パインゼリー	焼きとうもろこしの混ぜごはん 豚肉のトマトしょうが焼き 野菜のからしごまあえ ミニ冷やしきつねうどん	ご飯 そら おかず (唐揚げカレー) 夏野菜の彩りスープ	ご飯 そら おかず (サバの竜田揚げ) すまし汁(そうめん)			
夕	ご飯 豚肉と豆腐のごまダレ煮 胡瓜とみょうがの甘酢和え ミニざるそば	ご飯 豆腐のステーキ れんこんのしゃきしゃき酢 ツナじゃが	ご飯 豚肉と切干大根の煮物 辛しあえ 豆腐ナゲット	ご飯 しいらの蒲焼き いかの和風マリネ 小松菜と油あげの煮浸し			