



★令和4年7月 予定献立表 ★

※仕入状況により、メニューを変更する場合があります。



						1日(金曜日)	2日(土曜日)
朝食	昼食	夕食				ご飯 みそ汁 豚肉ピーマン炒め ツナ玉天津	ご飯 みそ汁 海老豆腐 カレーコロッケ
			ターメリックライス みそ汁 ポテトコミート イカフライ マカロニサラダ	十穀米 かき玉汁 焼酎豚 赤魚煮つけ 小松菜煮浸し			
			ご飯 みそ汁 大根肉そぼろ煮 茄子オランダ煮 カボチャ煮	ご飯 みそ汁 チキンブラウンシチュー ブロッコリーチキアギ和え 木の子サラダ			

	3日(日曜日)	4日(月曜日)	5日(火曜日)	6日(水曜日)	7日(木曜日)	8日(金曜日)	9日(土曜日)
朝食	卵サンドウィッチ コーンクリームスープ ウインナー野菜トマト煮 ツナポテトサラダ	ご飯 みそ汁 チャンポン クーブイリチー	ご飯 みそ汁 鶏肉とチンゲン菜のオイスターソース炒め 海老ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 茄子味噌煮 出し巻き玉子おろしポン酢	シャケご飯 ゆし豆腐 人参シシリ炒め ブロッコリーコンビーフ炒め	ターメリックライス みそ汁 チキン木の子クリームシチュー 野菜コロッケ	ご飯 みそ汁 炒り豆腐 豚肉ごぼう大豆煮
	ご飯 みそ汁 肉じゃが煮 イカ天ぷら 菜の花おかか和え	ご飯 みそ汁 フライドチキンのハニーマスタードソース 菜の花とポークの塩炒め 人参サラダ	ご飯 みそ汁 肉豆腐 カニカマ天ぷら ゴーヤー胡瓜和え	ご飯 大根汁 鶏肉とゴーヤーのオイスターソース炒め エビチリ インゲン胡麻和え	フーチパージュシー もずくスープ 豚肉とごぼうのうま煮 魚天ぷら カニカマ酢	キャロットうちんご飯 みそ汁 チキン南蛮 ゴーヤーチャンプルー ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 ナンコツソーキ煮 千切り大根煮 菜の花玉子炒め
	ご飯 みそ汁 ポーク大根煮 ハンバーグケチャップ煮 白菜お浸し	ご飯 みそ汁 キーマカレー 鯖塩焼 卵の花	ご飯 みそ汁 クラムチャウダー 大豆煮 オクラ梅肉和え	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー イカニラ炒め 里芋うま煮	ご飯 みそ汁 白麻婆豆腐 白身フライ 大根胡瓜甘酢和え	ご飯 みそ汁 麩チャンプルー カボチャそぼろ煮 ほうれん草白和え	ご飯 みそ汁 白菜ポーククリーム煮 ホタテフライ ブロッコリーおかか和え

	10日(日曜日)	11日(月曜日)	12日(火曜日)	13日(水曜日)	14日(木曜日)	15日(金曜日)	16日(土曜日)
朝食	ご飯 みそ汁 鶏肉とキャベツの味噌煮 アーサ玉子焼	シャケご飯 みそ汁 鶏だんごの大根煮 出し巻き玉子 おろしポン酢	ご飯 みそ汁 ゴーヤーチャンプルー スモークチキンのマカロニサラダ	ご飯 みそ汁 豚肉ニラ豆腐炒め 白魚のねぎ塩煮	ご飯 かき玉汁 ツナとチンゲン菜の豆腐炒め チキンのハニーマスタードソース	ご飯 みそ汁 タマナーチャンプルー ピーマンコンビーフ炒め	ご飯 みそ汁 オクラ茄子味噌炒め ほうれん草スクランブルエッグ
	ご飯 みそ汁 豚肉とじゃが芋のケチャップ炒め煮 イカインゲン炒め 野菜和え物	ご飯 みそ汁 豚肉生姜炒め エビとブロッコリーの塩炒め 卵の花	ご飯 卵白スープ 豚肉中華炒め 揚げシューマイ甘酢あん ブロッコリーナムル	ターメリックライス みそ汁 麻婆茄子 海老とイカの塩炒め 菜の花おかか和え	フーチパージュシー ゆし豆腐 豚肉大根煮 カニカマ天ぷら ウムニ	ご飯 みそ汁 鶏肉と人参のカレー炒め ベーコン豆トマト煮 枝豆マッシュ	十穀米 みそ汁 三枚肉煮つけ 魚天ぷら カニカマもずく酢
	ご飯 みそ汁 からし菜炒め マグロカツ パブリカ炒め	ご飯 みそ汁 五目野菜煮 チーズハンバーグ さつま芋マッシュ	ご飯 みそ汁 麩チャンプルー アサリと豆腐のしぐれ煮 厚焼玉子	ご飯 みそ汁 油淋鶏 木の子サラダ パブリカ炒め	ご飯 みそ汁 メンチカツ 人参シシリ炒め ほうれん草としめじのおろしポン酢	ご飯 みそ汁 チキンクリーム煮 ホタテフライ ミックスベジタブルソテー	ご飯 みそ汁 鶏ごぼう煮 焼きギョウザ 白菜煮浸し

	17日(日曜日)	18日(月曜日)	19日(火曜日)	20日(水曜日)	21日(木曜日)	22日(金曜日)	23日(土曜日)
朝食	玉子サンドウィッチ マッシュルームスープ ナポリタン ブロッコリーとベーコンのガーリックソテー	ご飯 みそ汁 肉野菜炒め 出し巻き玉子のねぎおろしポン酢	ご飯 みそ汁 チキンクリーム煮 しめじとブロッコリーの胡麻サラダ	ご飯 みそ汁 豆腐コンビーフ炒め スモークハムのマカロニサラダ	ご飯 みそ汁 チキン照り焼 人参シシリ炒め	ご飯 みそ汁 茄子味噌煮 白菜と海老のおかか和え	ご飯 みそ汁 鶏肉里芋煮 ツナ玉天津
	ご飯 みそ汁 豚カツおろしポン酢 鯖味噌煮 彩りコールスローサラダ	シャケご飯 大根味噌汁 豚肉とゴーヤーの味噌炒め イカフライ 大根と胡瓜のツナ和え	ご飯 みそ汁 鶏肉大根煮 白身魚フライ フライドオニオンポテトサラダ	ご飯 みそ汁 海老豆腐 出し巻き玉子おろしポン酢 鯖塩焼	フーチパージュシー 大根味噌汁 豚肉ゴボウ煮 カニカマ天ぷら 菜の花ツナ和え	ご飯 みそ汁 チキンコナツツイエローカレー ササミチーズフライ ブロッコリー梅肉和え	ご飯 みそ汁 ナンコツソーキ煮 ドウルワカシー カニカマ胡瓜和え
	ご飯 みそ汁 クーブイリチー ツナ豆腐炒め ブロッコリーおかか和え	ご飯 みそ汁 鶏肉ピーマンのカレー炒め 菜の花と人参のツナ炒め カボチャマッシュ	ご飯 みそ汁 白菜肉そぼろ煮 インゲンツナ炒め 人参ツナ和え	ご飯 みそ汁 根菜肉そぼろ煮 蒸ししゅうまい ゴーヤーツナ和え	ご飯 みそ汁 焼酎豚 カボチャコロッケ 卵の花	ご飯 みそ汁 メンチカツ マカロニトマト煮 ほうれん草胡麻和え	ご飯 みそ汁 からし菜炒め チキンカツ 紅白なます

	24日(日曜日)	25日(月曜日)	26日(火曜日)	27日(水曜日)	28日(木曜日)	29日(金曜日)	30日(木曜日)
朝食	ご飯 みそ汁 麩チャンプルー 千切りイリチー	ターメリックライス 玉子スープ 回鍋肉 菜の花ツナ炒め	ご飯 みそ汁 チキンパンキンシチュー 出し巻き玉子おろしポン酢	キャロットライス みそ汁 白麻婆豆腐 エビのマカロニサラダ	シャケご飯 みそ汁 フライドチキンハニーマスタードソース ツナほうれん草炒め	パセリご飯 みそ汁 チキン照り煮 人参シシリ炒め	ご飯 みそ汁 ツナ野菜炒め 鶏大根煮
	十穀米 みそ汁 筑前煮 魚天ぷら オクラ梅肉和え	ご飯 みそ汁 鶏じゃが煮 イカの甘酢炒め ほうれん草胡麻和え	ご飯 みそ汁 豚肉生姜焼 野菜コロッケ ツナゴーヤー炒め	ご飯 みそ汁 豚肉と茄子のトマトチーズ焼き 蒸しシューマイ 厚焼玉子ゆずポン酢	ターメリックライス みそ汁 タコミート ササミチーズ揚げ 大根胡麻ツナ和え	ご飯 みそ汁 豚肉とゴーヤーの胡麻マヨポン酢サラダ カニカマ天ぷら さつま芋マッシュ	フーチパージュシー みそ汁 三枚肉煮つけ 千切りイリチー もずく酢
	ご飯 みそ汁 八宝菜 ツナニラ玉子炒め 小松菜煮浸し	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー チーズハンバーグ ごぼうサラダ	ご飯 みそ汁 ポーク大根煮 焼ギョーザ 人参ナムル	ご飯 みそ汁 フーチキナー炒め きんぴらごぼう パブリカ玉子サラダ	ご飯 みそ汁 里芋と厚揚げのポーク煮 ゴーヤーチャンプルー 卵の花	ご飯 みそ汁 チキンのトマトピーナツツシチュー カニクリームコロッケ 菜の花煮浸し	ご飯 みそ汁 鶏団子白菜煮 ツナニラ玉子炒め オクラ梅和え

	30日(日曜日)	
朝食	玉子サンドウィッチ コーンクリームスープ 塩焼きそば 肉団子ケチャップ煮	
	ご飯 みそ汁 鶏地部煮 鯖煮つけ 大根胡瓜ツナ和え	
	ご飯 みそ汁 ゴーヤーチャンプルー エビカツ ポテトサラダ	