



★令和3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(木曜日)	2日(金曜日)	3日(土曜日)
朝食	昼食	夕食		ご飯 スープ プレーンオムレツ ハヤシソース 野菜のツナサラダ	ご飯 スープ 根菜の洋風煮 6種の豆サラダ	ご飯 スープ 魚と人参シリシリ インゲンのドレッシング和え
				ご飯 みそ汁 豚玉とじ ツナ豆腐炒め 春雨サラダ	ご飯 みそ汁 豚肉とゴーヤーのカキソース炒め 揚げサバの甘酢あん 黒豆	ご飯 みそ汁 ハンバーグ トマトソース ジャーマンポテト アスパラサラダ
				ご飯 みそ汁 ツナ冬瓜煮 ササミチーズ揚げ オクラ梅肉和え	ご飯 みそ汁 茄子味噌煮 さつま揚げ浸し 野菜お浸し	ご飯 野菜スープ 豚の焼き肉のたれ炒め 切干大根の炒め煮 菜の花の和え物

	4日(日曜日)	5日(月曜日)	6日(火曜日)	7日(水曜日)	8日(木曜日)	9日(金曜日)	10日(土曜日)
朝食	ご飯 スープ 冬瓜のそぼろ煮 青菜のナムル風	ご飯 スープ 麻婆大根 だしまきたまご	ご飯 スープ ゴーヤーチャンプルー 大根のしそ和え	ご飯 スープ キャベツのたまごソテー マカロニサラダ	ご飯 スープ 野菜のベーコンの卵とじ カリフラワーのフレンチサラダ	ご飯 スープ 野菜とたまごのチャンプルー ごぼうサラダ	ご飯 スープ ジャーマンポテト アスパラのサウザンサラダ
昼食	ご飯 みそ汁 茄子のミートソース煮 豚のジンジャーソテー 白菜のツナサラダ	ご飯 みそ汁 豚の生姜焼き 野菜の味噌炒め いんげんと豆サラダ	ご飯 みそ汁 鶏肉大根煮 からし菜玉子炒め カニカマ酢	ご飯 みそ汁 コンビーフと野菜の玉子とじ 千切りイリチー マカロニサラダ	ご飯 アサリのみそ汁 豆腐チャンプルー 肉団子黒酢炒め インゲン梅肉和え	ご飯 かき玉スープ 麻婆豆腐 カニカマ甘酢炒め フルーツミックス	ご飯 みそ汁 豚の生姜焼き 人参シリシリ ほうれん草ナムル
夕食	ご飯 野菜スープ 鶏のゆず味噌焼き ポーク焼きそば 野菜とワカメの和風和え	ご飯 野菜スープ フーチャンプルー 鶏のマヨポン炒め パプリカの酢醤油和え	ご飯 みそ汁 ゴーヤーチャンプルー 揚げギョーザのおろしポン酢 金平こんにやく	ご飯 みそ汁 チキンブラウンシチュー ツナとほうれん草炒め ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 フーチキナー炒め ウジラ豆腐煮浸し 人参サラダ	ご飯 みそ汁 人参シリシリ炒め ミニハンバーグ 黒豆	ご飯 野菜スープ 鶏の甘酢焼き フーチャンプルー いんげんとコンニャクの和え物

	11日(日曜日)	12日(月曜日)	13日(火曜日)	14日(水曜日)	15日(木曜日)	16日(金曜日)	17日(土曜日)
朝食	ご飯 スープ 野菜のコンビーフソテー サラスパのフレンチサラダ	ご飯 スープ 青梗菜とハムの卵とじ 白菜のイタリアンサラダ	ご飯 スープ 洋風吉野煮 野菜の竹輪和え	ご飯 スープ フーチャンプルー ブロッコリーの胡麻和え	ご飯 スープ 麻婆茄子 だしまきたまご	ご飯 スープ プレーンオムレツ ハヤシソース 野菜とツナサラダ	ご飯 スープ 根菜の洋風煮 6種の豆サラダ
昼食	ご飯 みそ汁 鮭のちゃんちゃん焼き風 五目金平 青菜の胡麻和え	ご飯 みそ汁 豚のバンバンジーソース 根菜の煮物 紅白なます ゆず風味	ご飯 みそ汁 豚肉豆腐 白身フライ ごぼう胡麻酢和え	ご飯 みそ汁 親子とじ ハンバーグケチャップ煮 ほうれん草お浸し	ご飯 みそ汁 茄子味噌煮 サバの煮つけ 野菜ピクルス	ご飯 みそ汁 ゴーヤーチャンプルー 揚げシュウマイ甘酢あん 黒豆	ご飯 みそ汁 スパイシーチキン からし菜チャンプルー 塩ダレキャベツ
夕食	ご飯 野菜スープ 和風ハンバーグ 肉じゃが キャベツの千切り紫蘇サラダ	ご飯 野菜スープ バジルチキン スパゲティのナポリタン風 コールスロー	ご飯 みそ汁 ソーセージクリーム煮 芋煮 ほうれん草白和え	ご飯 みそ汁 野菜うま煮 ブロッコリーソテー ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 野菜炒め チキンてり煮 ミックスベジタブルソテー	ご飯 みそ汁 かぼちゃシチュー 青菜炒め フルーツミックス	ご飯 野菜スープ 野菜と肉みそ炒め 茄子の甘辛煮 ハムとワカメの中華サラダ

	18日(日曜日)	19日(月曜日)	20日(火曜日)	21日(水曜日)	22日(木曜日)	23日(金曜日)	24日(土曜日)
朝食	ご飯 スープ 魚と人参シリシリ いんげんのドレッシング和え	ご飯 スープ 冬瓜のそぼろ煮 青菜のナムル風	ご飯 スープ 麻婆大根 だしまきたまご	ご飯 スープ ゴーヤーチャンプルー 大根のしそ和え	ご飯 スープ キャベツのたまごソテー マカロニサラダ	ご飯 スープ 野菜とベーコンの卵とじ カリフラワーのフレンチサラダ	ご飯 スープ 野菜とたまごのチャンプルー ごぼうサラダ
昼食	ご飯 みそ汁 豚の焼肉のたれ炒め 切干大根炒め煮 菜の花の和え物	ご飯 みそ汁 鶏のゆず味噌焼き ポーク焼きそば 野菜とワカメの和風和え	ご飯 みそ汁 からし菜炒め ササミチーズカツ マカロニサラダ	ご飯 みそ汁 キーマカレー 人参シリシリ ブロッコリーピクルス	ご飯 みそ汁 ナンコツソーキ煮 千切りイリチー イカゴマ酢和え	ご飯 みそ汁 アササ 鶏大根煮 ゴーヤーチャンプルー 黒豆	ご飯 みそ汁 チンジャオロース ツナとにんにくの芽炒め 白菜と竹輪のおかか和え
夕食	ご飯 野菜スープ ハンバーグ トマトソース ジャーマンポテト アスパラサラダ	ご飯 野菜スープ 茄子のミートソース煮 豚のジンジャーソテー 白菜のツナサラダ	ご飯 みそ汁 野菜玉子とじ かぼちゃ煮 オクラ梅肉和え	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー 金平ごぼう カニカマ酢	ご飯 みそ汁 麻婆春雨 揚げシュウマイ甘酢あん フルーツミックス	ご飯 みそ汁 豚生姜焼き ブロッコリーピクルス 人参サラダ	ご飯 野菜スープ タンドリーチキン風 ほうれん草のウイナーソテー コーンサラダ

	25日(日曜日)	26日(月曜日)	27日(火曜日)	28日(水曜日)	29日(木曜日)	30日(金曜日)	31日(土曜日)
朝食	ご飯 スープ ジャーマンポテト アスパラのサウザンサラダ	ご飯 スープ 野菜のコンビーフ炒め サラスパのフレンチサラダ	ご飯 スープ 青梗菜とハムの卵とじ 白菜のイタリアンサラダ	ご飯 スープ 洋風吉野煮 いんげんのドレッシング和え	ご飯 スープ フーチャンプルー ブロッコリーの胡麻和え	ご飯 スープ 麻婆茄子 だしまきたまご	ご飯 スープ プレーンオムレツ ハヤシソース 野菜のツナサラダ
昼食	ご飯 みそ汁 鶏の甘酢焼き フーチャンプルー いんげんのこんにやくの和え物	ご飯 みそ汁 豆腐の肉味噌炒め ツナ玉天津 春雨サラダ	ご飯 みそ汁 チキン南蛮 野菜中華煮 大豆煮	ご飯 みそ汁 ホイコーロー カボチャコロッケ オクラしそ和え	ご飯 みそ汁 チキンの豆トマト煮 ベーコン木の子ソテー ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 ターメリックライス みそ汁 チキンカレー からし菜炒め 黒豆	ご飯 みそ汁 親子煮 ゴーヤーチャンプルー キャベツのポン酢和え
夕食	ご飯 野菜スープ 豚の生姜焼き 人参シリシリ ほうれん草のナムル	ご飯 みそ汁 コーンクリームシチュー 肉団子甘酢あん ブロッコリーゴママヨ	ご飯 みそ汁 フーチャンプルー 揚げハンバーグ インゲン梅肉和え	ご飯 みそ汁 ゴーヤーチャンプルー チキンサラダ 野菜お浸し	ご飯 みそ汁 茄子味噌煮 水ギョーザ 豆サラダ	ご飯 みそ汁 トンカツ 人参シリシリ ほうれん草お浸し	ご飯 野菜スープ ポークジンジャー 野菜のカレー煮 パスタサラダ