



★令和5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(土曜日)	
朝食							ご飯 みそ汁 肉豆腐 ブロッコリーと玉子のツナサラダ	
							昼食	十穀米 みそ汁 酢豚 赤魚煮つけ 小松菜煮浸し
							夕食	ご飯 みそ汁 チキンクリームシチュー ほうれん草とコーンのベーコン炒め 里芋煮

	2日(日曜日)	3日(月曜日)	4日(火曜日)	5日(水曜日)	6日(木曜日)	7日(金曜日)	8日(土曜日)	
朝食	ご飯 みそ汁 鶏肉とキャベツの味噌炒め アーサ玉子炒め	ご飯 みそ汁 鶏冬瓜煮 人参シリシリー炒め	ご飯 みそ汁 鶏肉と小松菜の塩炒め 出し巻き玉子おろしポン酢	ご飯 みそ汁 茄子味噌煮 ブロッコリーコンビーフ炒め	シャケご飯 みそ汁 肉野菜炒め 出し巻き玉子おろしポン酢	ターメリックライス みそ汁 チキンマッシュルームシチュー ムキエビポテトサラダ	ご飯 みそ汁 炒り豆腐 ツナニラ玉子炒め	
	昼食	ご飯 みそ汁 肉じゃが イカインゲン炒め 木の子サラダ	ご飯 みそ汁 チキン南蛮 菜の花ポーク炒め 人参サラダ	ご飯 みそ汁 ゴーヤーチャンブルー カニカマ天ぷら もずくしそ和え	ご飯 みそ汁 彩り野菜の親子とじ サバ照り煮 厚揚げ豆腐煮浸し	ご飯 みそ汁 鶏ごぼう煮 白身魚フライ 中華イカ和え	ご飯 みそ汁 チキンケッチャップ煮 ゴーヤーチャンブルー さつま芋マッシュ	フーチバーजूシー みそ汁 豚ナンコツソーキ煮つけ 人参シリシリー炒め カニカマと野菜の酢の物
	夕食	ご飯 みそ汁 からし菜炒め チキンチーズナゲット パブリカおかか和え	ご飯 みそ汁 キーマカレー 白身魚フライ ブロッコリー梅おかか和え	ご飯 みそ汁 豚肉生姜焼 千切りイリチー オクラ梅おかか和え	ご飯 みそ汁 豆腐チャンブルー イカニラ炒め かぼちゃ煮	ご飯 みそ汁 海老豆腐 ササミチーズ揚げ 人参とカイワレ菜のハチミツ和え	ご飯 みそ汁 フーチャンブルー カボチャコロッケ ほうれん草白和え	ご飯 みそ汁 彩り野菜と大根の豚肉うま煮 ホタテフライ 大豆煮

	9日(日曜日)	10日(月曜日)	11日(火曜日)	12日(水曜日)	13日(木曜日)	14日(金曜日)	15日(土曜日)	
朝食	玉子サンドウィッチ ほうれん草クリームスープ ウインナー野菜パスタ 洋風野菜サラダ	ご飯 みそ汁 鶏肉と白菜の中華煮 ツナ天津	ご飯 みそ汁 鶏肉のチンゲン菜炒め 出し巻き玉子おろしポン酢	ご飯 みそ汁 豚肉ニラ豆腐 ブロッコリーポテトサラダ	ご飯 みそ汁 ねぎだくチキン 出し巻き玉子おろしポン酢	ご飯 みそ汁 ツナとチンゲン菜の豆腐炒め チキンポテトサラダ	ご飯 みそ汁 肉野菜炒め アーサ玉子炒め	
	昼食	ご飯 みそ汁 鶏肉がめ煮 赤魚煮つけ 菜の花おかか和え	ご飯 みそ汁 ねぎだく豚バラ炒め 人参シリシリー炒め 卵の花	ご飯 みそ汁 八宝菜 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 麻婆豆腐 白身魚フライ 出し巻き玉子おろしポン酢	ご飯 みそ汁 茄子味噌煮 鶏ムネから揚げ 野菜和え物	ご飯 みそ汁 チキンと豆のトマト煮 ほうれん草ベーコン炒め かぼちゃ煮	ご飯 みそ汁 豚バラ大根煮 サバ照り煮 カニカマもずく和え
	夕食	ご飯 みそ汁 豆腐チャンブルー 肉だんご和風煮 ひじき煮	ご飯 みそ汁 チキンカレー イカ野菜フライ ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 フーチキナー炒め ハンバーグケチャップ煮 ツナゴーヤー和え	ご飯 みそ汁 鶏大根煮 からし菜炒め カニカマ酢	ご飯 みそ汁 チキンほうれん草シチュー ゴーヤーと人参のツナ炒め さつま芋マッシュ	ご飯 みそ汁 メンチカツ 小松菜のポーク炒め クーブイリチー	ご飯 みそ汁 里芋鶏そぼろ煮 蒸しシューマイ 白菜煮浸し

	16日(日曜日)	17日(月曜日)	18日(火曜日)	19日(水曜日)	20日(木曜日)	21日(金曜日)	22日(土曜日)	
朝食	ご飯 みそ汁 フーチャンブルー 千切りイリチー	ご飯 みそ汁 チキンブラウンシチュー 出し巻き玉子おろしポン酢	ご飯 みそ汁 豆腐コンビーフ炒め 木の子とブロッコリーの胡麻サラダ	ご飯 みそ汁 チキンクリーム煮 出し巻き玉子おろしポン酢	ご飯 みそ汁 ガーリックチキン 彩り細切り野菜のツナ炒め	ご飯 みそ汁 茄子味噌煮 ツナ天津	ご飯 みそ汁 鶏ごぼう煮 玉子コンビーフ炒め	
	昼食	ご飯 みそ汁 ゴーヤーチャンブルー チキンから揚げ 彩りブロッコリーサラダ	ご飯 みそ汁 肉味噌キャベツ豆腐炒め ホタテフライ 人参とカイワレ菜のハチミツ和え	ご飯 みそ汁 鶏肉ゴーヤー炒め カボチャコロッケ チクワとカイワレ菜のオニオンソース和え	ご飯 みそ汁 海老豆腐 チーズチキンナゲット ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 もずくの鶏そぼろ炒め カニカマ天ぷら 春雨中華イカ和え	ご飯 みそ汁 チキンココナツカレー 野菜コロッケ しめじとブロッコリーのおかか和え	フーチバーजूシー ゆし豆腐 三枚肉煮つけ クーブイリチー きんぴらごぼう
	夕食	ご飯 みそ汁 鶏だんごとキャベツのうま煮 ツナニラ玉子炒め 小松菜煮浸し	ご飯 みそ汁 豚肉生姜焼 人参とインゲンのツナ炒め さつま芋マッシュ	ご飯 みそ汁 白菜肉そぼろ煮 菜の花ツナ和え 厚揚げ豆腐煮浸し	ご飯 みそ汁 根菜肉そぼろ煮 焼ギョーザ ツナパブリカ和え	ご飯 みそ汁 焼豚 カレーコロッケ 卵の花	ご飯 みそ汁 ハムカツ からし菜炒め ひじき煮	ご飯 みそ汁 ポーク野菜炒め 一口豚カツ 胡瓜ワカメ酢

	23日(日曜日)	24日(月曜日)	25日(火曜日)	26日(水曜日)	27日(木曜日)	28日(金曜日)	29日(土曜日)	
朝食	玉子サンドウィッチ オニオンスープ ミートソースパスタ ブロッコリーベーコンのガーリックソテー	ご飯 みそ汁 回鍋肉 小松菜とツナのふわ玉炒め	ご飯 みそ汁 チキンパンクンシチュー 洋風野菜とベーコンの玉子サラダ	ご飯 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 キャベツと豆腐の肉味噌炒め 出し巻き玉子おろしポン酢	高菜ご飯 みそ汁 肉豆腐 人参シリシリー炒め	ご飯 みそ汁 大根肉そぼろ煮 ツナ野菜炒め	
	昼食	ご飯 みそ汁 鶏肉の青菜炒め 揚げ白身魚の和風あんかけ 卵の花	ご飯 みそ汁 茄子とピーマンの肉味噌炒め ササミチーズ揚げ ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 豚バラ肉と小松菜のニンニク炒め 野菜コロッケ ゴーヤーと人参のツナ和え	ご飯 みそ汁 ガーリックチキン からし菜炒め 人参シリシリー炒め	ターメリックライス みそ汁 レタスタコミート カボチャコロッケ ツナとゴーヤーのカラフルピクルス	ご飯 みそ汁 鶏肉とゴーヤーのニンニク炒め カニカマ天ぷら さつま芋マッシュ	ご飯 みそ汁 豚肉生姜焼 ゴーヤーチャンブルー ポテトサラダ
	夕食	ご飯 みそ汁 クーブイリチー ツナ豆腐炒め 人参とカイワレ菜の和え物	ご飯 みそ汁 豆腐チャンブルー ハンバーグケチャップ煮 ほうれん草とコーンのお浸し	ご飯 みそ汁 ポーク大根煮 焼ギョーザ 木の子と小松菜の煮浸し	ご飯 みそ汁 豚コマと小松菜の厚揚げ豆腐炒め 白身魚フライ パブリカ玉子サラダ	ご飯 みそ汁 鶏肉と里芋のうす揚げ煮 サバ照り煮 豆苗と人参の甘酢和え	ご飯 みそ汁 チキンカレー カニクリームコロッケ 菜の花煮浸し	ご飯 みそ汁 鶏だんご白菜煮 ツナニラ玉子炒め オクラ梅おかか和え

	30日(日曜日)	31日(月曜日)					
朝食	ご飯 みそ汁 ベーコンと小松菜の豆腐炒め チキンマカロニサラダ	ご飯 みそ汁 茄子味噌煮 人参シリシリー					
	昼食	ご飯 みそ汁 豚肉根菜煮 イカ天ぷら かぼちゃ煮					
	夕食	ご飯 みそ汁 ハムカツ ツナと人参の小松菜炒め ほうれん草白和え	ご飯 みそ汁 チキンブラウンシチュー 野菜コロッケ ブロッコリーおかか和え				