

# 予定献立表

7月16日(日)～7月31日(月)

	朝食	昼食	夕食
16日(日)	ごはん・みそしる かんぴょうとぶたにくの かおりいため・めんたいポテト	 パン・スープ・のみもの さばのトマトに サラダ・ゼリー	ごはん・みそしる ツナコロッケ すのもの・くだもの
17日(月)	 ごはん・みそしる やきざかな きりほしだいこんに	ごはん・すましじる さけのたつたあげ・きくらげと だいこんのごまふうみサラダ・つけもの	 ごはん・みそしる チキンのピカタ かぼちゃのふくめに・こぶまき
18日(火)	ごはん・スープ チキンクリームに ツナサラダ	 ごはん・ぶたじる さいきょうやき・こうはくなます こまつなとナッツのサラダ	ごはん・みそしる あげどいとじゃがいものねぎソース がけ・ごまあえ・きざみこぶのにももの
19日(水)	ごはん・みそしる あつやきたまご あおなのいためもの	ほたてとあおなのあんかけ やきそば・なめしごはん ゼリー	ごはん・スープ・いんげんのあえもの  さかなのみょうがみそやき にんじんとじゃこいため
20日(木)	ごはん・みそしる おろしなっとう ぜんまいのにももの	<b>たんじょうかい</b>	カレーライス だいこんサラダ コーヒゼリー
21日(金)	 パン・スープ・のみもの オムレツ わふうサラダ	 ごはん・スープ あげぶたのちゅうかふう ごしょくナムル・シュウマイ	 ごはん・みそしる さわらのほりにくやき きんぴらごぼう・ごもくまめ
22日(土)	むぎめし・けんちんじる とろろ おかずきんぴら	 ごはん・みそしる・フチシュー ぶたにくのしょうがやき きゃべつとささみのマスタードあえ	 ごはん・スープ ミートローフ ごまあえ・くだもの
23日(日)	ごはん・みそしる こまつなとたまごのしお いため・さといものごまあえ	 パン・スープ・のみもの とりにくのむしに・サラダ ジュース・ゼリー	ちゅうかふうたきこみごはん みそしる・はるまき ポテトサラダ・くだもの
24日(月)	 ごはん・みそしる やきざかな なすのひきにくに	ごはん・すましじる・ごまあえ カジキマグロのからあげ ひじきとベーコンのにんにくいため	ごはん・みそしる・しんしゅうむし さつまいもとあぶらあげのにももの ピーマンとじゃこのいためもの
25日(火)	パン・スープ・のみもの やさいとハムのクリームに キャベツといんごのサラダ	<b>たちばなかい</b> <b>ごちそうごはん</b>	 ごはん・すましじる とりにくのねぎみそやき おかかあえ・つけもの
26日(水)	ごはん・みそしる おんせんたまご ちくぜんに	キャベツのクリームスパゲッティー かいそうサラダ くだもの(ぶどう)	 ごはん・みそしる かれいにつけ・しらたきの にももの・きざみこぶのにももの
27日(木)	ごはん・みそしる しらすなっとう やさしいため	パン・トマトのチーズスープ・のみもの さかなのかおりパンこやきポテトぞえ はくさいとベーコンのスープに・フチケーキ	ごはん・スープ とりにくとカシューナッツのいため もの・ゴーヤサラダ・きんときまめ
28日(金)	 パン・スープ・のみもの ワインソーテー はるさめサラダ	<b>さいりげんメニュー</b>	ドライカレー スープ フルーツヨーグルト
29日(土)	ごはん・みそしる あつやきたまご にびたし	 ごはん・すましじる かじきのてりやき・スッキーニの チーズあえ・くだもの	ごはん・みそしる スタミナやき・なすとじゃこの サラダ・とうがんのカニあんかけ
30日(日)	ごはん・みそしる こうやどうぶのたまごとし やさしいため	 パン・スープ・のみもの チキンのピカタ サラダ・ゼリー	ごはん・みそしる さばのムニエルピネガーソース さつまいものレモンに・くだもの
31日(月)	 ごはん・みそしる やきざかな きりほしだいこんに	 ごはん・スープ マーボーはるさめ ポテトサラダ	 ごはん・すましじる おやこに もやしのごまあえ・こぶまき