

令和4年 7月献立

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日	・	・	・	・	・	1	2
朝食						バイキング5種・ ご飯・味噌汁	フレンチトースト・ ソーセージ・サラダ・ ポタージュ
夕食						コロケ各種（キャベツ添え）・ マカロニサラダ・ ご飯・味噌汁・果物	麻婆茄子・ 魚料理・ 青菜の中華炒め・ ご飯・中華春雨スープ
日	3	4	5	6	7	8	9
朝食		バイキング5種・ ご飯・味噌汁	ツナマヨコーンバーガー・ オムレツ・野菜スープ	バイキング5種・ ご飯・味噌汁	バイキング5種・ ご飯・味噌汁	バイキング5種・ ご飯・味噌汁	ピザトースト・ ソーセージ・目玉焼き・ サラダ・スープ
夕食		トマトソース・ 和風きのこソース・ スパゲッティ・野菜サラダ・ ジャーマンポテト・スープ	魚料理・ バターライス・野菜サラダ・ スープ・果物	鶏肉と大根と卵のさっぱり煮・ 魚料理・ ご飯・味噌汁	炒飯・かに玉あかけ・ 海鮮野菜炒め・ 中華スープ	ちらし寿司・ 肉と野菜の炒め物・ すまし汁・フルーチェ	肉味噌うどんor ツナの肉味噌風うどん・ ちくわの磯辺揚げ・ 野菜サラダ・味噌汁
日	10	11	12	13	14	15	16
朝食	掃部 week	バイキング5種・ ご飯・味噌汁	ホットドック・ 卵サラダ・野菜スープ	バイキング5種・ ご飯・味噌汁	バイキング5種・ ご飯・味噌汁	バイキング5種・ ご飯・味噌汁	玉子とハムのサンドイッチ・ サラダ・野菜スープ・ プリン
夕食		魚料理・ 餃子・野菜サラダ・ ご飯・味噌汁	チキンライス・オムレツ・ カニクリームコロケ・ 野菜サラダ・オニオンスープ	鶏の唐揚げ・魚料理・ 野菜サラダ・ ご飯・味噌汁	ハンバーグ・エビフライ・ 野菜サラダ・ジャーマンポテト・ ご飯・味噌汁	とんかつ・魚料理・ 野菜サラダ・ ご飯・味噌汁	チーズタッカルビ・ フライドポテト・ ご飯・かきたま汁
日	17	18	19	20	21	22	23
朝食	田村 week	バイキング5種・ ご飯・味噌汁	目玉焼きバーガー（てりたま）・ 野菜炒め・スープ・ プリン	バイキング5種・ ご飯・味噌汁	バイキング5種・ ご飯・味噌汁	バイキング5種・ ご飯・味噌汁	BLTサンド・ スープ・果物
夕食		豚の生姜焼き（キャベツ添え）・ 魚料理・ 炊き込みご飯・味噌汁	手羽先のから揚げ・ 魚料理・ 野菜サラダ・ ご飯・スープ	サーモンのポキ丼・ 鶏肉のハーブ焼き・ ブロッコリーとアボカドの サラダ・スープ	バターチキンカレー・ 魚料理・ 野菜サラダ・ご飯・果物	回鍋肉・魚料理・ 野菜のナムル・ ご飯・卵スープ	冷やし中華（ツナ）・ 冷しゃぶ・野菜炒め・ スープ
日	24/31	25	26	27	28	29	30
朝食		バイキング5種・ ご飯・味噌汁	ホットドック・ マカロニサラダ・ 目玉焼き・野菜スープ	バイキング5種・ ご飯・味噌汁	バイキング5種・ ご飯・味噌汁	バイキング5種・ ご飯・味噌汁	チーズトースト・ ベーコン・サラダ・ コンソメスープ
夕食		鶏のトマト煮・ 魚料理・ 野菜の揚げ浸し・ ご飯・味噌汁	豆腐のキーマカレー風・ スコッチエッグ・野菜サラダ・ ご飯・スープ	魚料理・ 豚肉とや野菜の味噌炒め・ ピラフ・コンソメスープ	肉じゃが・魚料理・ 春雨サラダ・ ご飯・味噌汁	豚肉と魚のさっぱり漬け・ 春雨サラダ・ ご飯・味噌汁・果物	ハヤシライス・魚料理・ ブロッコリーと卵のサラダ・ スープ・果物