

# 令和5年 7月献立

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日	・	・	・	・	・	・	1
朝食							萌え断サンドイッチ サラダ・コーンポタージュ 果物
夕食							タコ飯・チキンピカタ 野菜のかき揚げ わかめスープ
日	2	3	4	5	6	7	8
朝食		チーズつくね・鮭の甘辛炒め 油揚げとわかめ酢味噌和え ご飯・長芋とおおさの中華スープ ヨーグルト	アジフライバーガー 生ハムサラダ・パリパリレンコン オニオンスープ・果物	棒棒鶏・煮魚 卵焼き・トマトのマリネ ご飯・ミョウガとオクラの冷製スープ ヨーグルト	豚こまのしぐれ煮・焼き魚 目玉焼き・もやしののり和え ご飯・麩とわかめの味噌汁	鶏肉とレンコンの甘辛炒め オクラ入り卵焼き ツナサラダ ご飯・白菜としめじの味噌汁	玉子とチキンのサンドイッチ シーザーサラダ カレー風味スープ・果物
夕食		五目稲荷・ポークカツレツ 卵となすのチリソース炒め 海藻サラダ キャベツとシイタケのスープ	ペペロンチーノ いかリング キャロットラペ クラムチャウダー	豚ニラとろろ丼・海鮮小籠包 セロリの甘酢和え 豆乳スープ・果物	冷やし中華・焼き魚 土佐豆腐 コールスローサラダ ご飯・ほうれん草ときのこの味噌汁	ちらし寿司・魚のから揚げ カラフルみそ炒め チョレギサラダ ほうれん草ともやしの澄まし汁・果物	酢豚・魚の春巻き 豆腐チジミ・マスタードサラダ ご飯・中華スープ
日	9	10	11	12	13	14	15
朝食		ジャーマンポテト ちくわのチーズマヨ焼き キャベツの酢の物 ご飯・もやしとにらの味噌汁・果物	チキンとアボカドのトースト スパニッシュオムレツ・ツナマヨサラダ 野菜スープ・ヨーグルト	鶏の塩焼き・煮魚 卵とキャベツのゴマダレサラダ アスパラとしいたけの焼びたし ご飯・油揚げとじゃが芋の味噌汁	豚肉と切り干し大根の炒め煮 焼き魚・煮卵 ご飯・レンコンとしめじの味噌汁 ヨーグルト	蒸し鶏の甘味噌和え・オムレツ 昆布の佃煮・マカロニサラダ ご飯・豆腐とチンゲン菜の味噌汁	ほうれん草と卵のトースト 豆腐ステーキ・カリカリベーコンサラダ ミネストローネ・果物
夕食		タンドリーチキン 魚の煮物 枝豆と厚揚げの香味和え ご飯・じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	焼きそば・あんかけかに玉 レタスの塩昆布ナムル 中華スープ	麻婆ナス・魚の竜田揚げ ささみときゅうりの和え物 ご飯・たけのこ玉ねぎの味噌汁	餃子・エビたま炒め ピーマンの煮浸し ご飯・酸辣湯・果物	キーマカレー・魚のソテー カプレーゼ キャベツとさやえんどうの豆乳味噌汁	そうめんチャンプルー・魚のさっぱり煮 カリフラワーの和え物 ご飯・まいたけとレタスのスープ
日	16	17	18	19	20	21	22
朝食		ネギダレ鶏・焼き魚 トマトと厚揚げの麺つゆ炒め・サラダ ご飯・とろろ昆布としめじの味噌汁 ヨーグルト	ホットドッグ スクランブルエッグ・コブサラダ コンソメスープ・果物	ウインナー・鮭じゃがバター 卵焼き・大根のしそ和え ご飯・玉ねぎときのこのみそ汁 ヨーグルト	豚こまもやし炒め・目玉焼き ちくわの磯部揚げ・人参サラダ ご飯・トマトとなすの味噌汁	鶏ハム・冷ややっこ 茄子の揚げびたし・サラダ ご飯・ネギと厚揚げの味噌汁 ヨーグルト	ミルフィーユベジサンド 明太ポテサラ コンソメスープ・果物
夕食		BBQ	八宝菜・魚のみそ煮 セロリとハムのバジル和え ご飯・豚汁	ロコモコ丼・焼き魚 かぼちゃのコロッケ ほうれん草のお浸し 肉団子スープ	ナポリタン・バゲット アヒージョ風焼き魚 じゃがいもの香り炒め ごはん・ショウガとニラのスープ	豚のみそ漬焼き ラタトゥユ・にら玉 キノコの炊き込みご飯	豚肉と枝豆の炒め物 魚の南蛮漬・サラダ ツナとなすのカレー風味和え ご飯・豆腐とホウレン草の味噌汁
日	23	24	25	26	27	28	29
朝食		豚肉の甘酢炒め 目玉焼き・厚揚げの煮物 アボカドとトマトのマリネサラダ ご飯・じゃが芋と人参の味噌汁	照り焼きチキンバーガー のりしおポテト・コールスローサラダ トマトスープ・ヨーグルト	豚肉とキャベツの炒め物 塩昆布と小松菜の和えもの ひじきの煮物・サラダ ご飯・豆腐と白菜のゆず風味スープ	鶏そぼろ・煮魚 豆苗とエリンギのお浸し ご飯・キャベツと豆腐の味噌汁 卵サラダ・ヨーグルト	ベーコンとえのきのチーズ焼き 焼き魚・ほうれん草の白和え ご飯・もやしとわかめの味噌汁	フレンチトースト チキンサラダ・チーズ オクラのスープ・果物
夕食		手羽元のさっぱり煮 海鮮中華炒め・高野豆腐の和え物 ご飯・オイスター味噌汁	豚バラこんにゃく・ホタテネギ蒸し 茄子とピーマンの炒め物 ご飯・キノコのクリームスープ	天津飯・魚の味噌漬焼き チーズフライ・大根サラダ チンゲン菜と麩の味噌汁・果物	デミグラスハンバーグ 魚の照り焼き・サラダ さつまいものきんぴら ご飯・春雨スープ	スタミナ丼・魚の甘酢あんかけ ズッキーニのタルタル焼き ご飯・けんちん汁	冷やしうどん・ホッケの蒲焼 天ぷら・枝豆サラダ・ご飯
日	30	31	・	・	・	・	・
朝食		ベーコンとキャベツのガリバタソテー 厚揚げのあんかけ・小松菜のお浸し ご飯・ワンタンスープ・ヨーグルト					
夕食		スープカレー 魚のフライ・カリカリ梅のポテサラ ご飯・果物					