

献立表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5(誕生会)	6	7
	ごはん・味噌汁 イワシと大葉のフライ 金時豆の甘煮 キャベツのゆかり和え 香の物・フルーツ	ごはん・卵スープ 茄子のミートグラタン 春雨サラダ 小松菜のおかか和え 香の物・フルーツ	ごはん・味噌汁 豚肉のピカタ 大豆の五目煮 胡瓜とトマトの酢の物 香の物・フルーツ	赤飯 鰯の照り焼き 茶わん蒸し ほうれん草の白和え フルーツヨーグルト	ごはん・味噌汁 おろし和風ハンバーグ コールスローサラダ 胡瓜とカニカマの酢の物 香の物・フルーツ	じゃこ玉寿司 すまし汁 大豆とひじきの煮物 ポテトサラダ 香の物・フルーツ
8	9	10	11	12	13	14
	ぶっかけ素麺 ミニおにぎり 南瓜の煮物 スクランブルエッグ 香の物・フルーツ	ごはん・味噌汁 サワラのレモン焼き 金時豆の甘煮 切干大根の煮物 香の物・フルーツ	ごはん・味噌汁 サバの塩焼き ひじきの煮物 コールスローサラダ 香の物・フルーツ	ごはん・味噌汁 豚肉の竜田揚げ きのこのマリネ 春雨と胡瓜とハムの酢の物 香の物・フルーツ	ごはん・味噌汁 豆腐の野菜あんかけ 茄子の煮びたし オクラのおかか和え 香の物・フルーツ	ごはん・味噌汁 豚しゃぶの胡麻ドレかけ さつま芋の甘煮 ブロッコリーのマヨ和え 香の物・フルーツ
15	16<海の日>	17	18	19	20(土用の丑の日)	21
	夏野菜のカレーライス マカロニサラダ キャベツの塩昆布和え 香の物 フルーツ	ごはん・味噌汁 肉じゃが ほうれん草の卵とし 蓮根のきんぴら 香の物・フルーツ	ごはん・味噌汁 茄子と豚肉の味噌炒め きんぴらごぼう 小松菜の胡麻和え 香の物・フルーツ	ごはん・味噌汁 白身魚のソテー さつま芋のレモン煮 キャベツのゆかり和え 香の物・フルーツ	鰻丼 すまし汁 南瓜のそぼろ煮 ほうれん草と人参の胡麻和え 香の物・フルーツ	ごはん・味噌汁 カジキフライ 胡瓜とリンゴの酢の物 冷奴 香の物・フルーツ
22	23	24	25	26	27	28
	ごはん・かき玉汁 鶏ムネ肉のケチャップ和え 金時豆の甘煮 胡瓜の塩昆布和え 香の物・フルーツ	ごはん・味噌汁 赤魚のとろろ蒸し ごぼうとはんぺんのきんぴら ほうれん草のピーナッツ和え 香の物・フルーツ	五目ごはん 味噌汁 じゃが芋とシーチキンの煮物 卵豆腐 香の物・フルーツ	ごはん・味噌汁 豚肉の生姜焼き 春雨サラダ 胡瓜とカニカマの酢の物 香の物・フルーツ	ごはん・かき玉汁 麻婆茄子 青菜炒め モヤシのナムル 香の物・フルーツ	ごはん・味噌汁 鶏の照り焼き 金時豆の甘煮 コールスローサラダ 香の物・フルーツ
29	30	31				
	ごはん・味噌汁 サワラの塩焼き 切干大根の煮物 胡瓜とトマトの酢の物 香の物・フルーツ	鮭とシソ生姜ごはん 味噌汁 じゃが芋の甘辛煮 小松菜と揚げのさっと煮 香の物・フルーツ				

※食材の都合によりメニューが変更になる場合があります。