


# 献立表

7月

日	月	火	水	木	金	土
						1
						えびフライ卵とし丼 みそ汁 ブロッコリーシーチキン 漬物
2	3	4	5	6	7	8
ごはん みそ汁 焼魚 炊き合わせ 漬物	カレーライス あんかけ玉子トーフ デザート	炊き込みごはん みそ汁 コロッケ ほうれん草のナムル	ラーメン 海鮮ぎょうざ デザート	いなり寿し紅生姜 せんべい汁 かぼちゃサラダ デザート	ごはん みそ汁 焼魚 肉じゃが 漬物	
9	10	11	12	13	14	15
スタミナ炒飯 みそ汁 ブロッコリー からしマヨネーズ	ごはん みそ汁 和風ロールキャベツ おひたし 北奇サラダ	冷やしそば トマトエッグ デザート	しらす丼 芋の子汁 トマトおろし和え	ごはん みそ汁 煮魚(カスペ) 春雨炒め 漬物	ごはん みそ汁 とり唐揚 和えもの 漬物	
16	17	18	19	20	21	22
ごはん みそ汁 信田袋煮 マカロニシーチキン ひとくち昆布	冷やしうどん ブロッコリー明太子 デザート	三色丼 清汁 おろし和え 漬物	ごはん ごぼう汁 焼魚 みそかけ 漬物	ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼 もずく酢のもの 漬物	サンドイッチ ポトフ トマト ジュース	
23	24	25	26	27	28	29
冷やし中華 かぼちゃの含め煮 デザート	ごはん 正油汁 鯖のみそ煮 刻み芋 漬物	ごはん けんちん汁 焼魚 酢みそ和え	ごはん みそ汁 チキンステーキ 酢のもの 漬物	えび玉あんかけ丼 みそ汁 トーフサラダ 漬物	焼そば 玉子とトマトの とろみスープ クリーム煮 デザート	
30	31					
カレーライス トマト デザート						