

2023年 7月メニュー表

月	火	水	木	金	土	日
					1 <small>朝基</small> ごはん みそ汁(なす) 納豆F しろなの煮びたし <small>昼基</small> 冷やし中華 南瓜のそぼろあんかけ 間のむヨーグルト(プレーン) <small>夕基</small> ごはん プルコギ 中華スープ 卵 チンゲンサイのナムル	2 <small>朝基</small> トースト(2枚)T マーガリン ブルーベリージャム ス克蘭ブルエッグF 牛乳 マンゴー <small>昼基</small> ビビンバ丼F わかめスープ びわ(缶詰) <small>夕基</small> ごはん あじのフライ 付け合わせ たこもずくの酢のもの
3 <small>朝基</small> ごはん みそ汁(南瓜・たまねぎ)T 切り干し大根の煮物 味付けのりT <small>昼基</small> ごはん 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ ほうれん草のナムルT 間の牛乳 <small>夕基</small> ごはん クリームシチュー(鶏) スパゲティサラダ ゼリー(オレンジ)	4 <small>朝基</small> ごはん みそ汁(キャベツ・たまねぎ) 高野の卵とじ <small>昼基</small> ごはん 八宝菜T 長いもの二杯酢 間の牛乳 <small>夕基</small> ごはん 白身魚のプロバンス風 卵ポテトサラダ キャベツのごまあえ	5 <small>朝基</small> ロールパン2個T チーズ ほうれん草と卵のスープ 牛乳 オレンジF 1/6カット 3個 <small>昼基</small> ごはん 鮭といものバター醤油いため <small>夕基</small> ごはん ごぼうのサラダ	6 <small>朝基</small> ごはん みそ汁(もやし) 鮭そぼろ <small>昼基</small> ごはん 鶏肉のトマト煮 ほうれん草ときのこのソテー こふきいも(チーズ) 間の牛乳 <small>夕基</small> 麦ごはん(100)T 厚揚げと豚肉のみそ炒めF きゅうりのさっぱりあえ かきたま汁F	7 <small>朝基</small> レーズンパン1/2 イエロー1/2 野菜とウインナーのソテー 牛乳 パナナ <small>昼基</small> ごはん 麻婆茄子 かに風味サラダ <small>夕基</small> セタ飾りそうめん 赤魚の塩焼き 水菜のおかかびたし すいか	8 <small>朝基</small> ごはん みそ汁(油揚げ・えのき・大根) 納豆F きんぴらごぼう <small>昼基</small> トマトの冷製スパゲティ スープ煮(キャベツ・ウインナー) ゼリー(オレンジ) 間のむヨーグルト <small>夕基</small> ごはん さばのカレー焼き かぼちゃサラダT(チーズ) 大根のそぼろあんかけ	9 <small>朝基</small> ピザトースト 牛乳 もも <small>昼基</small> ごはん いかのチヂミ 蒸焼き餃子 <small>夕基</small> ごはん 鶏肉のピカタ フライドポテト 海藻サラダ
10 <small>朝基</small> ごはん みそ汁(えのき・じゃがいも) 青菜と揚げの煮びたし <small>昼基</small> ごはん 豚肉と野菜の五目炒めF 切り干し大根のマヨ和え 間の牛乳 <small>夕基</small> ごはん ハンバーグ(チーズのせ) スパゲッティソテー フレンチサラダ	11 <small>朝基</small> ごはん みそ汁(南瓜・油揚げ) 卵の流し焼き(しらす) <small>昼基</small> ごはん 豆腐ステーキきのこあん 春雨サラダ 間の牛乳 <small>夕基</small> ごはん たらのムニエル じゃがバターコン ほうれん草のごまあえ	12 <small>朝基</small> シュガーバターコッペ チーズ 具だくさんスープ 牛乳 キウイ <small>昼基</small> ごはん あじのパン粉焼き 高野豆腐と野菜の炒め物 間のフルーツミルクゼリー <small>夕基</small> ごはん タッカルビ 切り干し大根のナムル わかめの中華スープ	13 <small>朝基</small> ごはん 味噌汁(豆腐・わかめ) にんじんのしりしり <small>昼基</small> ごはん 焼きとりF ほうれん草の白和えF 間の牛乳T <small>夕基</small> チキンカレーライス シーザーサラダT ピクルス プリン	14 <small>朝基</small> 黒糖ロールパン マーガリン ウインナーと卵のソテー 牛乳 パナナ <small>昼基</small> ごはん 牛肉と野菜のオイスター炒め ひじきと枝豆のサラダF <small>夕基</small> ごはん 肉じゃがF 大根と水菜の和風サラダF ヨーグルト(いちご)	15 <small>朝基</small> ごはん みそ汁(じゃがいも・ニラ) 納豆F きゅうりの昆布あえ <small>昼基</small> たらこスパゲッティ ゆで野菜サラダ(ゆで卵つき)F もも缶詰(黄肉種)・果肉 間のむヨーグルト(プレーン) <small>夕基</small> ごはん さわらのごま焼きT ブロッコリーの辛子マヨ和え 煮浸し(青菜・厚揚げ)T	16 <small>朝基</small> トースト(2枚)T マーガリン ブルーベリージャム トマトとチーズのサラダ 牛乳 パイナップル <small>昼基</small> きじ焼き風丼 けんちん汁 グレープフルーツ <small>夕基</small> タコライス クラムチャウダーT すいか
17 <small>朝基</small> ごはん みそ汁(油あげ・大根) じゃこ炒め <small>昼基</small> 海鮮塩焼きそば ほうれん草と揚げのナムル キウイフルーツ1/2 間の牛乳 <small>夕基</small> ソースカツ丼 すまし汁(若竹汁) かぼちゃサラダT	18 <small>朝基</small> ごはん みそ汁(なめこ・豆腐) 卵とじ(ほうれん草) <small>昼基</small> ごはん 回鍋肉F 春雨の酢のもの 間の牛乳T <small>夕基</small> ごはん ミートグラタン(ポテト)T 大根サラダ ヨーグルト	19 <small>朝基</small> イエロー1/2 レーズンパン1/2 肉だんごと麦のスープ 牛乳 オレンジF 1/6カット 3個 <small>昼基</small> ごはん 赤魚のアクアパッツァ マカロニサラダ <small>夕基</small> ごはん 肉じゃがF 白菜とじゃこのごま酢あえ	20 <small>朝基</small> ごはん みそ汁(素麺・なす) ひじきの炒め煮 <small>昼基</small> ロールパン2個 ハムとほうれん草のキッシュ風F 南瓜の田舎スープ 間の牛乳 <small>夕基</small> ごはん 油淋鶏F コールスローサラダ ももヨーグルト	21 <small>朝基</small> 黒糖ロールパン2個 マーガリン 野菜炒め(朝) 牛乳 パナナ <small>昼基</small> ごはん さばの塩焼き いり豆腐 <small>夕基</small> ごはん トンテキ 変わりきんぴら マメストローネ	22 <small>朝基</small> ごはん みそ汁(生揚げ・南瓜) 納豆F ひじきの炒め煮 <small>昼基</small> 麻婆丼F 豚汁 金時豆の甘煮(市販) 間のむヨーグルトT <small>夕基</small> ごはん 牛肉と野菜のオイスターマヨ炒め トマトと水菜のサラダ オレンジゼリー	23 <small>朝基</small> ホットドッグ 牛乳T チーズ <small>昼基</small> 肉わかめうどんF マセドアンサラダ マンゴーヨーグルト <small>夕基</small> ごはん ポテト・チーズオムレツF 焼きれんこん(カレー) グリーンサラダT
24 <small>朝基</small> ごはん みそ汁(里芋・しめじ) 切り干し大根のツナマヨ和え <small>昼基</small> ごはん 筑前煮T くらげの酢の物 間の牛乳 <small>夕基</small> ごはん 酢豚T ニラ玉スープF ヨーグルト	25 <small>朝基</small> ごはん みそ汁(キャベツ・たまねぎ) 千草焼き(ひじき) <small>昼基</small> ごはん 夏野菜のスタミナ炒め ビーンズサラダ(れんこん) 間の牛乳 <small>夕基</small> たこめし ゴーヤチャンプルー すまし汁(水菜・ゆば) グレープゼリー	26 <small>朝基</small> チョコツイスト チーズ 牛乳 具だくさんクリームスープ キウイ <small>昼基</small> ごはん いわしのかば焼き風 ほうれん草のごま和えT かぼちゃの炒め物 <small>夕基</small> ハヤシライスT 卵とブロッコリーサラダ パイナップル	27 <small>朝基</small> ごはん みそ汁(豆腐・えのき) とりしそそぼろ <small>昼基</small> ごはん オープンオムレツ もやしとニラのソテー ポテトサラダ(スキム) 間の牛乳 <small>夕基</small> 麦ごはん(100)T 鶏肉のごまみそ焼き 切り干し大根のはりはり漬け じゃこ炒め	28 <small>朝基</small> ロールパン2個 チーズ ブロッコリーのカレーソテー 牛乳 パナナ <small>昼基</small> ごはん 牛肉とごぼうの炒め煮 大根と水菜のごまドレあえ <small>夕基</small> ごはん さばの竜田揚げ さといものそぼろあんかけ 中華スープF	29 <small>朝基</small> ごはん みそ汁(なす・もやし) 納豆F 小松菜と揚げの煮びたし <small>昼基</small> かにと青菜のチャーハン 肉だんごとキャベツのスープ もも 間のむヨーグルト(プレーン) <small>夕基</small> ごはん タンドリーチキン 付け合わせ さつまいもサラダ	30 <small>朝基</small> トースト(2枚) マーガリン いちごジャム ス克蘭ブルエッグF 牛乳T チーズ <small>昼基</small> 冷やうどん(肉みそ) きのこと厚揚げの炒めもの パイナップル <small>夕基</small> うなたま井 白和え 花麩のすまし汁T
31 <small>朝基</small> ごはん みそ汁(南瓜・えのき) ほうれん草とコーンのソテー <small>昼基</small> ごはん 鮭のカレームニエル こふきいも(チーズ) 和風サラダ(大根・ワカメ) 間の牛乳 <small>夕基</small> 小松菜とじゃこの混ぜごはん 豚肉のしょうが炒め きゅうりとわかめの酢の物T						