

# 2022年 7 月 献 立 表

月	火	水	木	金	土	日
				1 朝基 ロールパン2個 いちごジャム 卵とブロッコリーサラダ 牛乳 バナナ 昼基 ごはん 豆腐ステーキそぼろがけ ひじきときゅうりの和え物 夕基 麦ごはん さわらのチーズ焼き じゃがいものカレーソテー 切り干し大根のさっぱりサラダ	2 朝基 ごはん みそ汁(南瓜・たまねぎ) 納豆 しろなの煮びたし 昼基 冷やし中華(ごま) 蒸焼き餃子 間 のむヨーグルト(プレーン) 夕基 ごはん プルコギ わかめの中華スープ チンゲンサイのナムル	3 朝基 トースト(2枚) マーガリン ブルーベリージャム ベーコンエッグ 牛乳 マンゴー 昼基 ビビンバ丼 厚揚げのかにかまあんかけ 夕基 ごはん 鶏肉のマヨ生姜焼き 水菜チャンプルー たこもずくの酢のもの
4 朝基 ごはん みそ汁(南瓜・たまねぎ) じゃこピーマン 味付けのり 昼基 ごはん 鶏と野菜のレモンベツバー炒め レタスとりんごのサラダ 卵スープ(洋) 間 牛乳 夕基 ごはん 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ 青菜とひじきのナムル	5 朝基 ごはん みそ汁(油あげ・キャベツ・たまねぎ) 炒り豆腐(朝) 昼基 ごはん 豚肉と野菜の五目炒め 切り干し大根のポン酢和え 間 牛乳 夕基 ごはん 白身魚のプロバンス風 卵ポテトサラダ	6 朝基 ロールパン2個 チーズ ほうれん草と卵のスープ 牛乳 オレンジ 1/6カット 3個 昼基 ごはん かれないの西京焼き こふきいも(あおのり) 高野豆腐の含め煮 夕基 ごはん チャプチェ ワンタンスープ バナナヨーグルト	7 朝基 ごはん みそ汁(豆腐・わかめ) 鮭そぼろ 昼基 ごはん 鶏肉のマーマレード照焼 小松菜と人参のソテー フレンチサラダ 間 牛乳 夕基 セタ飾りそうめん ちくわの磯辺揚げ 茄子のごまあえ すいか	8 朝基 レーズンパン イエロー 切り干し大根のソース炒め 牛乳 バナナ 昼基 ごはん ポテト・チーズオムレツ 焼きれんこん(カレー) グリーンサラダ 夕基 ソースカツ丼 すまし汁(若竹汁) 海草サラダ	9 朝基 ごはん みそ汁(油揚げ・えのき・大根) 納豆 きんぴらごぼう 昼基 トマトの冷製スパゲティ スープ煮(キャベツ・ウインナー) 間 のむヨーグルト 夕基 ごはん さばのカレー炒め かぼちゃサラダ(チーズ)	10 朝基 ピザトースト 牛乳 もも 昼基 ごはん いかの子チミ 蒸焼き餃子 夕基 麦ごはん 厚揚げと豚肉のみそ炒め きゅうりのさっぱりあえ かきたま汁
11 朝基 ごはん みそ汁(豆腐・大根・わかめ) 干草焼き(ひじき) 昼基 ごはん 梅ハニーポーク 水菜のじゃこサラダ 間 牛乳 夕基 ごはん チンジャオロース チヨレギサラダ(レタス)	12 朝基 ごはん みそ汁(南瓜・たまねぎ) 大豆とツナの炒め煮 昼基 ごはん ひき肉と豆腐のにら炒め 春雨サラダ 間 牛乳 夕基 天丼 ほうれん草のお浸し すまし汁(白菜・ゆば)	13 朝基 ロールパン2個 チーズ トマトとハムのサラダ 牛乳 キウイ 昼基 ごはん 鮭のマリネ ごぼうのサラダ 間 フルーツミルクゼリー 夕基 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	14 朝基 ごはん みそ汁(油あげ・キャベツ・たまねぎ) 牛ひじきそぼろ(しそ) 昼基 ごはん 焼きとり ほうれん草の白和え 間 牛乳 夕基 ごはん おろしハンバーグ フレンチサラダ ヨーグルト(いちご)	15 朝基 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 バナナ 昼基 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 夕基 チキンカレーライス シーザーサラダ プリン	16 朝基 ごはん みそ汁(じゃがいも・たまねぎ) 納豆 きゅうりの昆布あえ 昼基 親子丼 白菜とじゃこの酢和え 間 のむヨーグルト(プレーン) 夕基 ごはん さわらのごま焼き ブロッコリーのかにかま和え 煮浸し(青菜・厚揚げ)	17 朝基 トースト(2枚) 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 昼基 たらこスパゲッティ ゆで野菜サラダ(ゆで卵つき) 夕基 ごはん 麻婆茄子 蒸焼きシュウマイ
18 朝基 ごはん みそ汁(豆腐・えのき) じゃこ炒め ふりかけ(おかか) 昼基 ごはん チリコンカン風 切り干し大根とひじきのサラダ 間 牛乳 夕基 ごはん 鶏肉のピカタ もやしとニラのソテー かぼちゃサラダ(チーズ)	19 朝基 ごはん みそ汁(なめこ・わかめ) 卵とじ(ほうれん草) 昼基 ごはん 回鍋肉 春雨サラダ 間 牛乳 夕基 えびとモロヘイヤのかき揚げ丼 厚揚げの五目あんかけ ヨーグルト	20 朝基 イエロー レーズンパン 肉だんごと麦のスープ 牛乳 オレンジ 1/6カット 3個 昼基 ごはん 赤魚のアクアパッツァ マカロニサラダ 夕基 ごはん 肉じゃが 白菜とじゃこの酢あえ	21 朝基 ごはん みそ汁(豆腐・大根・人参) ひじきの炒め煮 昼基 ロールパン2個 ハムとほうれん草のキッシュ風 間 牛乳 夕基 ごはん 油淋鶏 切り干し大根のナムル	22 朝基 黒糖ロールパン2個 マーガリン 野菜炒め(朝) 牛乳 バナナ 昼基 ごはん 鶏肉のおろしポン酢がけ 高野豆腐の含め煮 夕基 ごはん トンテキ さやいんげんと人参のソテー マメストローネ ももヨーグルト	23 朝基 ごはん みそ汁(なす) 納豆 焼きれんこん(カレー) 昼基 ごはん 豚肉と白菜の中華煮 青菜とひじきのナムル 間 のむヨーグルト 夕基 うなたま丼 ひじきの白和え 花麩のすまし汁	24 朝基 ホットドッグ 牛乳 もも 昼基 海鮮塩焼きそば ほうれん草と揚げのナムル 夕基 ごはん 豚しゃぶマリネ 麦と野菜のスープ マンゴーヨーグルト
25 朝基 ごはん みそ汁(豆腐・人参・わかめ) 切り干し大根のツナマヨ和え 昼基 ごはん ハニーマスタードチキン 小松菜とえのきのソテー レタスとりんごのサラダ 間 牛乳 夕基 ハヤシライス 卵とブロッコリーサラダ	26 朝基 ごはん みそ汁(油あげ・キャベツ・たまねぎ) 干草焼き 昼基 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 牛乳 夕基 たこめし 厚揚げのネギしお炒め すまし汁(水菜・ゆば) グレープゼリー	27 朝基 黒糖ロールパン マーガリン 牛乳 じゃがたらサラダ キウイ 昼基 ごはん いわしのかば焼き風 ほうれん草のごま和え 高野豆腐の含め煮 夕基 ごはん 酢豚 ニラ玉スープ ヨーグルト	28 朝基 ごはん みそ汁(豆腐・えのき) とりしそそぼろ 昼基 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 牛乳 夕基 麦ごはん 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	29 朝基 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 バナナ 昼基 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 夕基 ごはん さばの竜田揚げ 春雨サラダ 中華スープ	30 朝基 ごはん みそ汁(南瓜・油揚げ) 納豆 小松菜のおひたし 昼基 かにと青菜のチャーハン 蒸焼きシュウマイ 間 のむヨーグルト(プレーン) 夕基 ごはん タンドリーチキン さやいんげんと人参のソテー マカロニサラダ	31 朝基 トースト(2枚) マーガリン いちごジャム スクランブルエッグ 牛乳 パイナップル 昼基 豚しゃぶうどん きのこ厚揚げの炒めもの 夕基 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