

	7/1 火	7/2 水	7/3 木	7/4 金	7/5 土	7/6 日	7/7 月	7/8 火	7/9 水	7/10 木	7/11 金
朝	御飯 さつま揚げの甘辛煮 味噌汁 キャベツと チーズの和え物 ふりかけ	御飯 さんましょうが煮 味噌汁 小松菜の和え物 たいみそ	御飯 厚焼き卵 味噌汁 いんげんの胡麻和え 桜だいこん	卵雑炊 鮭そぼろ きゅうりのナムル あみ佃煮 牛乳	御飯 里芋のそぼろ煮 味噌汁 モロヘイヤのお浸し ふりかけ	御飯 春雨の五目炒め 味噌汁 小松菜の胡麻和え 梅干し	御飯 ひじきの煮物 味噌汁 三色和え たいみそ 牛乳	御飯 青ひらす西京焼き 味噌汁 小松菜の胡麻和え 梅干	御飯 切り干し大根炒り煮 味噌汁 小松菜の和え物 昆布佃煮	御飯 大根と貝柱の炒め物 味噌汁 青菜と桜エビの和え 物 ふりかけ	御飯 キャベツの味噌炒 め 味噌汁 山吹和え 梅びしお
昼	御飯 チキンソテー梅ソース ポタージュスープ かぼちゃサラダ 桜だいこん	御飯 豚肉とオクラの炒め 物 味噌汁 白和え 千切りたくあん	親子丼 チンゲン菜の煮浸 し すまし汁 浅漬け	レーズンロール カレーコロッケ コンソメスープ 花野菜サラダ あんずジャム	梅しそわかめご飯 揚げ出し豆腐と 夏野菜の煮びたし すまし汁 冬瓜のサラダ メロン	御飯 鶏肉と銀杏の炒め物 ワンタンスープ 豆腐のサラダ たかな漬け	五目素麺 なすの挽き肉炒め すいか	御飯 鶏肉の味噌マヨ焼き 卵のスープ 春雨サラダ 桜だいこん	御飯 チーズハンペンフライ コンソメスープ トマトサラダ きゅうり漬・青	冷やし中華 中華風 ゴーヤチャンプル マンゴー	食パン めかじきのピカタ セロリのスープ かぼちゃポテトサラ ダ イチゴジャム
夕	御飯 赤魚の西京焼き 大豆の煮物 赤かぶ漬け ブイ・クレスゼリー	御飯 はんぺんの変り天 じゃが芋 カレー風味和え 貝柱の酢の物 みかん缶詰	御飯 つくねの小判焼き ぜんまい炒め煮 おろし和え パイン缶	御飯 麻婆豆腐 青菜としらす の炒め物 もやしの生姜和え バナナ	御飯 ほっけの塩焼き 野菜炒め 桜だいこん 夏みかんヨーグルト ソース	御飯 伏見卵 蓮根の金平 うぐいす豆 赤かぶ漬け	御飯 白身魚の照り焼き 里芋の煮物 納豆 果物	御飯 変わり肉じゃが 春菊のくるみ和え 漬物 りんごヨーグルト	御飯 牛皿 ぬた 赤かぶ漬け 牛乳寒	御飯 鶏肉のさっぱり煮 炒り豆腐 奈良漬 りんごゼリー	御飯 とんかつ ぜんまいの煮物 野沢菜漬け なつみかん
	7/12 土	7/13 日	7/14 月	7/15 火	7/16 水	7/17 木	7/18 金	7/19 土	7/20 日	7/21 月	7/22 火
朝	御飯 鶏肉と豆腐炒め 味噌汁 チンゲン菜の和え 物のり佃煮	御飯 肉じゃが 味噌汁 しらすおろし ふりかけ	御飯 鶏肉もやし炒め 味噌汁 厚焼き卵 ふりかけ	御飯 炒り豆腐 味噌汁 いんげんの胡麻和え 昆布佃煮	御飯 ちくわ煮物 味噌汁 青菜のごまマヨ和 え 千切りたくあん	御飯 春雨の五目炒め 味噌汁 きゅうりの マヨネーズ和え たいみそ 牛乳	御飯 ひじきのにもの 味噌汁 厚焼き卵 ふりかけ	御飯 鶏肉と野菜の炒め 物 味噌汁 なめたけおろし 昆布佃煮	御飯 肉団子の甘辛煮 味噌汁 白菜のおかか和え 梅干し 牛乳	御飯 ほうれん草と卵の炒め 物 味噌汁 白菜のゆず和え ふりかけ	御飯 肉じゃが 味噌汁 ほうれん草の胡麻和え ふりかけ
昼	御飯 かれの煮付け 味噌汁 もやしの生姜和え 刻みつぼ漬け	ビビンバ丼 バンバンジー 中華スープ フルーツヨーグルト	御飯 鮭のちゃんちゃん焼き 味噌汁 冬瓜の酢の物 豆甘煮	チキントマトカレー 野菜サラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 ポークソテーおろし ソース 味噌汁 野菜サラダ きゅうり漬	御飯 豚しゃぶ すまし汁 なすと車麩の煮物 ぶどうムース	ロールパン 白身魚のフライ コンソメスープ アスパラサラダ イチゴジャム	冷やしそば じゃが芋のそぼろ 煮 モロヘイヤのお浸し ヨーグルト和え	御飯 豆腐ハンバー—グ 味噌汁 野菜サラダ きゅうり漬け・赤	御飯 ロールキャベツ 味噌汁 ツナサラダ 赤かぶ漬け	御飯 餃子の野菜あんかけ 卵の中華スープ 中華サラダ 青しその実漬
夕	御飯 五目卵のあんかけ 金平ごぼう 桜だいこん もも缶	御飯 ゴーヤと 豚肉の味噌炒め 切り干し大根炒り煮 納豆 パイン缶	御飯 豚肉のにんにく焼き キャベツの ピーナッツ和え 卵豆腐 きゅうり漬け	御飯 ほっけの塩焼き じゃが芋の煮物 漬物 もも缶	御飯 白身魚の南部焼き 大根の金平 赤かぶ漬け もも缶	御飯 白身魚のもろみ焼き 夏野菜トマト煮 野沢菜漬け ブイ・クレスゼリー	御飯 たらの山椒焼き れんこんの金平 桜だいこん パイン缶	御飯 さばの生姜煮 ピーマンと じゃこの炒め物 卵豆腐 しば漬	御飯 鶏肉の梅風味蒸し かぼちゃのいとこ煮 刻みつぼ漬け もも缶	御飯 松風焼 大根と桜エビの炒め煮 しば漬 もも缶	御飯 千草焼き 牛肉の旨煮 野沢菜 ヨーグルト和え
	7/23 水	7/24 木	7/25 金	7/26 土	7/27 日	7/28 月	7/29 火	7/30 水	7/31 木	栄養メモ	
朝	御飯 大根の金平 味噌汁 キャベツの ピーナッツ和え のり佃煮	御飯 白菜のとろとろ煮 味噌汁 かぶの梅肉和え あみ佃煮 牛乳	御飯 大根と貝柱の炒め 物 味噌汁 キャベツのナムル ふりかけ	卵雑炊 ふきとうず麩の煮物 じゃが芋の青じそ和え 昆布佃煮 牛乳	御飯 赤魚の塩焼き 味噌汁 とろろ芋 ふりかけ	御飯 厚揚げの中華炒め 味噌汁 ちくわと 野菜の和え物 ふりかけ	御飯 冬瓜と鶏肉 のカレー煮 味噌汁 春菊の胡麻和え ふりかけ	御飯 ベーコンの野菜炒め 味噌汁 しらす三つ葉おろし 梅びしお	御飯 切り干し大根 田舎風炒め 味噌汁 なすの和え物 ふりかけ	7月栄養メモ 夏野菜を食べて、夏バテ防止 「ズッキーニ」は、歯ごたえは茄子のようですが南瓜の仲間です。油で炒めることでカロチンの呼吸率が上がり、風邪予防や粘膜の保護に効果があります。「ゴーヤ」の苦味成分は血糖値や血圧を下げる効果があります。また、食欲増進作用や整腸作用もあり、暑さで弱った胃を刺激するため、夏バテ防止に効果的です。「ゴーヤ」には、レモンの2～3倍、キャベツの4倍に相当するビタミンCが含まれており、汗で体外に出され不足しがちなビタミンC補給にはぴったり。また、紫外線によるシミ、ソバカス予防にも効果があります。「茄子」「ゴーヤ」などの夏野菜を使った献立をどうぞお楽しみに！	
昼	御飯 豚卵炒め 味噌汁 きゅうりの中華和え しば漬	御飯 鶏肉のマスタード焼き コンソメスープ 海藻サラダ きゅうり漬	食パン 鮭のマヨネーズ焼 き コーンクリームスー プ シーザーサラダ	御飯 豚肉と夏野菜 の甘酢炒め 中華スープ ほうれん草 のしらす和え	御飯 味噌かつ 味噌汁 きゅうりの酢の物 千切りたくあん	御飯 あじのカレームニエ ル 味噌汁 ほうれん草サラダ 刻みつぼ漬け	ひつまぶし 夏野菜カラフル炒 め すまし汁 青菜の和え物 レモンゼリー	御飯 豚肉の生姜炒め コン ソメスープ きゅう り漬け・赤 フルーツ サラダ	御飯 豆腐と海老の 中華炒め 中華スープ 春雨サラダ しば漬		
夕	ゆかりご飯 白身魚のみぞれ煮 里芋のゆず味噌 チンゲン菜と 桜エビの和え物 果物	御飯 回鍋肉 春雨の酢の物 桜だいこん なつみかん	御飯 豚肉の味噌焼き ごぼうのそぼろ煮 もやしの彩りソテー 千切りたくあん	わかめご飯 つくねの小判焼き 青菜の辛し和え 漬物 フルーツカクテル	御飯 伏見卵 金平ごぼう 桜だいこん 牛乳寒	ゆかりご飯 牛肉の生姜炒め なすのごま和え 冷奴 りんごゼリー	御飯 むつの照り焼き たらこ炒め 冷奴 赤かぶ漬け	御飯 鯖の塩焼き いんげんの胡麻和 え 納豆 刻みつぼ漬け	御飯 三色しんじょの揚げ 物 じゃが芋の金平 きゅうり漬 天つゆ みかん缶詰		