



7月のお献立

	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁(里芋) 焼き豆腐煮 モロヘイヤのお浸し たいみそ kcal	ミニピーナッツパン クロワッサン 牛乳(冷) 肉団子のトマト煮 カリフラワーのソテー 黄桃缶 kcal	ご飯 みそ汁(玉ネギ) 豆乳まる揚煮 ひじき入レンコン金平 卵ふりかけ kcal	ご飯 みそ汁(なめこ・ネギ) さつま揚の卵とじ 昆布豆煮 ゆずみそ kcal	ミニチョコパン ミニチーズ蒸しパン 牛乳(冷) ロールキャベツ ピーマン炒め kcal	ご飯 みそ汁(キャベツ) 豚肉となすの煮物 オクラと湯葉和え たらこふりかけ kcal	ご飯 みそ汁 (とろろ昆布) つくねバーグ 白菜の中華煮 たいみそ kcal
昼	豚丼 みそ汁(ほうれん草) 白菜のゴマ和え オレンジ kcal	ご飯 みそ汁 (大根・大根の葉) 太刀魚の煮付け 南瓜のそぼろあん オクラのしそ風味和え kcal	冷やしきつねうどん 鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリーサラダ kcal	ご飯 みそ汁(白菜) 鰻の七味焼き 肉じゃが バナナ kcal	ご飯 すまし汁 (ハンペン・貝割菜) 鶏肉竜田揚の おろしソース 高野豆腐煮 チンゲン菜お浸し kcal	チャーハン 春雨スープ バンバンジー さつま芋の甘煮 kcal	【七夕】 豆乳そうめん 鶏肉のソテー 野菜ソース フルーツポンチ kcal
おやつ	水ようかん kcal	ココアワッフル kcal	プリン kcal	ミルクせんべい kcal	人参カップケーキ kcal	えびぼんせん kcal	七夕ゼリー kcal
夕	ご飯 コンソメスープ (冬瓜・貝割菜) カレイの粒辛子焼 スナップエンドウ炒め 春雨サラダ kcal	ご飯 みそ汁(わかめ) えびと卵の塩炒め 小松菜のお浸し 赤かっぱ漬 kcal	ご飯 みそ汁 (しいたけ・キャベツ) 赤魚の野菜あんかけ インゲンソテー 白花豆甘煮 kcal	ご飯 中華スープ (えのき・人参) マーボー豆腐 ほうれん草のナムル つぼ漬 kcal	ご飯 みそ汁(おつゆ麩) 鮭の照り焼き えびと野菜炒め もずく酢 kcal	ご飯 のっぺい汁 炒り豆腐 冬瓜の冷やし鉢 しろな和え kcal	ご飯 コンソメスープ 鮭のパン粉焼き ほうれん草ソテー タラモサラダ kcal

7日は七夕メニューで豆乳そうめんの上に彩りと星型の具をのせました。

