



7月のお献立



	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁(とろろ昆布) さつま揚げと里芋煮 オクラ納豆 赤かつぱ漬 428kcal	ご飯 みそ汁(さつま芋) ちくわ煮 ひじき煮 卵ふりかけ 430kcal	チョコブレッド ミニあんパン 牛乳(冷) スクランブルエッグ ゴボウサラダ 426kcal	ご飯 みそ汁(豆腐) 肉とゴボウ炒め煮 カリフラワーの 梅おかか和え 鮭ふりかけ 486kcal	ご飯 みそ汁(南瓜) やわらかすり身の あんかけ 切干大根煮 ゆずみそ 501kcal	食パンいちご ソースサンド 牛乳(冷) チリコンカン ポテトサラダ 551kcal	ご飯 みそ汁(玉ネギ) 豆腐のあんかけ モロヘイヤお浸し たらこふりかけ 412kcal
昼	ご飯 みそ汁 (キャベツ・青ネギ) 鮭フライ 肉じゃが ほうれん草お浸し 576kcal	ビビンバ丼 豆腐スープ チョレギサラダ 557kcal	ご飯 すまし汁 (わかめ・ネギ) 白身魚の唐揚げ レンコン炒め 大根サラダ 596kcal	ご飯 中華スープ (しめじ・貝割れ菜) チンジャオロースー ほうれん草和え 杏仁豆腐 493kcal	【七夕メニュー】 焼き鯖のちらしずし すまし汁 (紅そうめん・青ネギ) 焼きなす 七夕ゼリー 488kcal	冷やし中華 春巻き タラモサラダ 548kcal	ご飯 すまし汁 (えのき・青ネギ) 豚しゃぶの ゴマみそかけ 大根煮 もやし和え 516kcal
おやつ	豆乳ドーナツ 73kcal	人形焼き 79kcal	いちごババロア 71kcal	みたらし団子 75kcal	黒糖きな粉パンケーキ 55kcal	ココアワッフル 100kcal	バームクーヘン 106kcal
夕	ご飯 みそ汁(おつゆ麩) 豆腐ハンバーグ 白菜の酢みそあえ 昆布の佃煮 422kcal	ご飯 みそ汁(大根) ますのしょう油麴焼 なすカレー炒め もやし和え 467kcal	ご飯 すまし汁(しいたけ) 鶏と野菜の炒め煮 冬瓜煮 みかん缶 460kcal	ご飯 みそ汁(じゃが芋) 白身魚の香味焼 青菜のなめ茸和え 金時豆甘煮 453kcal	ご飯 みそ汁(白菜) ほっけの照り焼き ひじき煮 きゅうりマヨ和え 538kcal	ご飯 みそ汁(里芋) 豚肉と野菜の 焼肉タレ炒め がんも煮 白菜のゆかり和え 585kcal	ご飯 みそ汁(わかめ) ホキのマヨ焼き 鶏じゃが煮 昆布豆佃煮 546kcal

7昼の七夕ちらしずしは、焼き鯖のちらしずしにしてみました。

