



令和3年7月 献立予定表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1日 ご 飯 魚の粕漬焼き 里芋のきのこ煮 玉ねぎサラダ 味噌汁	2日 ご 飯 鶏肉の味噌煮 ピーマンソテー 生姜酢和え けんちん汁	3日 梅じゃこご飯 玉子の巾着煮 大根と豚肉の旨煮 なめ草和え 味噌汁
5日 ご 飯 おろしハンバーグ いんげんの当座煮 ごま和え 味噌汁	6日 ハヤシライス ポテトグラタン フルーツサラダ 野菜スープ	7日 ご 飯 冷や奴 冬瓜と海老のトロミ煮 浅漬け 七夕そうめん	8日 ご 飯 ホイコーロー 大豆と鶏肉の煮物 大根なます 餃子スープ	9日 ご 飯 サバの甘辛煮 煮 浸し わさびマヨ和え 味噌汁	10日 ご 飯 鶏肉の梅しそ揚げ 切干大根の中華煮 酢味噌和え わかめスープ
12日 深川飯 揚げ茄子の南蛮漬け お 浸し フルーツ 茶わん蒸し	13日 ご 飯 魚の若草焼き ごぼうのおかか煮 ナムル 味噌汁	14日 ご 飯 豆腐の中華旨煮 さつま芋の昆布煮 ミックスサラダ 味噌汁	15日 ご 飯 豚肉のネギ塩炒め ひじきとツナの炒め煮 酢 の 物 味噌汁	16日 ご 飯 南瓜コロケ 玉ねぎと鯖の煮物 ごま辛子和え 味噌汁	17日 ご 飯 肉味噌うどん のっぺい風煮 フルーツ 澄まし汁
19日 ご 飯 サバの梅煮 ふきの炒め煮 海藻サラダ 味噌汁	20日 ご 飯 冷やし鉢 里芋の西京煮 酢 の 物 味噌汁	21日 ご 飯 鶏肉の照り煮 スパゲティソテー みぞれ和え 味噌汁	22日 香り散らし 炊き合わせ 昆布巻き 白 和 え 澄まし汁	23日 ご 飯 丸あげ煮 胡麻酢和え フルーツ 冷や汁そうめん	24日 ご 飯 蒸し焼売 青梗菜の塩炒め トロロ和え 味噌汁
26日 ご 飯 キスの天ぷら じゃが芋のごま風味煮 豆腐サラダ 味噌汁	27日 ご 飯 ふくさ玉子 ピーマンのポン酢炒め 梅肉和え 味噌汁	28日 ご 飯 揚げ魚の香味おろし ゼンマイの五目煮 フルーツ かき玉汁	29日 鰻のせいろ蒸し風 大根のごった煮 中華サラダ フルーツ 澄まし汁	30日 ご 飯 豚肉の角煮風 ゴーヤチャンプルー もずく酢 味噌汁	31日 夏野菜カレー ごま豆腐 海老マヨサラダ らっきょう かき玉汁

※ 行事・材料の都合により献立を変更することがあります