

## 献立表

7月

	日	月	火	水	木	金	土
	10	11	12	13	14	15	16
朝食	パン パンプキンスープ オムレツ カリフラワーのサラダ 牛乳	米飯200g 味噌汁 さつま煮 たらと鶏のミートボール 金平ポテト 梅干し 牛乳	米飯200g 味噌汁 あじの塩焼き 野菜卵とじ 白菜のお浸し のり佃煮 牛乳	米飯200g 味噌汁 豚肉野菜巻き 納豆 ほうれん草しらす和え 牛乳	米飯200g 味噌汁 鶏そぼろ信田煮 ゆかり和え ふりかけ 牛乳	米飯200g 味噌汁 肉団子煮 じゃがいも土佐煮 梅干し 牛乳	米飯200g 味噌汁 かつ西京焼き 卵豆腐 小松菜海苔和え のり佃煮 牛乳
昼食	米飯200g 味噌汁 白身魚の香味ソース 里芋そぼろあん 大根サラダ デザート	えびとじ丼 味噌汁 オクラ和風サラダ 果物	オム焼きそば 中華スープ 焼き餃子 果物	パン ポトフ風 フライ盛り合わせ シーフードサラダ 果物	ハヤシライス オニオンスープ ロールキャベツクリーム煮 果物	冷やしラーメン 春巻き・揚げシューマイ ブロッコリーごま和え ミルクゼリー	スタミナ丼 味噌汁 ポテトサラダ ミルクゼリー
夕食	米飯200g 味噌汁 鶏の治部煮 冷奴 なす田楽 乳酸菌飲料	米飯200g コーンスープ 鶏肉のトマト煮 きのこのバター醤油和え 南瓜サラダ 野菜ジュース	米飯200g 味噌汁 白身魚の野菜あんかけ えび茶巾 アスパラガスかけ 飲むヨーグルト	おにぎり すまし汁 サバの味噌煮 南瓜そぼろあん 果物	炊き込みごはん 味噌汁 タラの磯部揚げ 炒り豆腐 菜の花菜種和え ゼリー	米飯200g 具沢山汁 ホッケの塩焼き 豆腐真丈の煮物 ほうれん草のお浸し ヨーグルト	米飯200g 味噌汁 柳川風煮 南瓜の煮物 大根の梅じゃこ和え 乳酸菌飲料
3時	ホットケーキ	プリンアラモード	チーズケーキ	さつま芋ケーキ	黒ゴマプリン	どら焼き	ドーナッツ