



令和4年 7月の献立予定表



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
<p>食べられない食材がある場合は お気軽にお申し付けください。 メニューは変更になる場合がございます。</p> 					冷やし中華 すき昆布の煮物 玉ねぎのマリネ スープ 漬物/果物	ピーマンの肉詰め 高野豆腐の煮物 おひたし ご飯/味噌汁 漬物/果物
3	4	5	6	7	8	9
鱈のムニエル かぼちゃのマヨ焼き 塩昆布和え ご飯/味噌汁 漬物/果物	ポークピカタ 白菜炒め 酢味噌和え ご飯/味噌汁 漬物/果物	鱈の味噌マヨ焼き さつま芋のレーズン煮 トマトの中華風サラダ ご飯/味噌汁 漬物/果物	ピラフ 大根とベーコンのコンソメ煮 ブロッコリーサラダ コーンポタージュ 漬物/果物	セタそうめん じゃがナボ炒め マカロニサラダ スープ 漬物/フルーツポンチ	鶏肉の塩麩炒め かにかまと大葉の天ぷら ポテトサラダ ご飯/味噌汁 漬物/果物	スープ餃子 きんぴらごぼう 切り干し大根の中華和え ご飯/味噌汁 漬物/果物
10	11	12	13	14	15	16
冷やし中華 油ふとじゃが芋の煮物 豆苗とツナのサラダ スープ 漬物/果物	豚肉と茄子の甘酢炒め 高野豆腐の揚げ煮 磯和え ご飯/味噌汁 漬物/果物	夏野菜カレー 炒り豆腐 きゅうりのツナマヨ和え スープ 漬物/果物	焼きそば 袋煮 パンサンスー スープ 漬物/果物	鯖の味噌煮 ズッキーニのフリッター 人参とレーズンのサラダ ご飯/味噌汁 漬物/果物	ハンバーグ 茄子入り 酢の物 ご飯/味噌汁 漬物/果物	赤魚の塩麩焼き ナポリタン コールスローサラダ ご飯/味噌汁 漬物/果物
17	18	19	20	21	22	23
茄子のはさみ揚げ 小松菜と油揚げの煮物 春雨サラダ ご飯/味噌汁 漬物/果物	冷やし中華 ジャーマンポテト ブロッコリーの白和え スープ 漬物/果物	おでん ニラと竹輪の天ぷら サラスパサラダ ご飯/味噌汁 漬物/果物	鮭の梅風味南蛮 切り干し大根の煮物 いんげんの胡麻和え ご飯/味噌汁 漬物/果物	豚こまの酢豚風 卵焼き トマトとしらすのサラダ ご飯/味噌汁 漬物/果物	はんぺんフライ 胡瓜とベーコンのソテー 大根サラダ ご飯/味噌汁 漬物/果物	コロッケ 水菜としめじの煮浸し わかめの酢の物 ご飯/味噌汁 漬物/果物
24	25	26	27	28	29	30
豚バラ大根 ズッキーニのパン粉焼き ポテトサラダ ご飯/味噌汁 漬物/果物	ぶりのネギ味噌焼き 卵の花 スパゲティサラダ ご飯/味噌汁 漬物/果物	豆腐ハンバーグ かぶの炒め煮 生姜和え ご飯/味噌汁 漬物/果物	肉団子の炊き合わせ フライド長芋 南瓜サラダ ご飯/味噌汁 漬物/果物	ハヤシライス 揚げ茄子の味噌かけ パプリカのさっぱり和え スープ 漬物/果物	カレイの竜田揚げ 厚揚げの卵とじ おからサラダ ご飯/味噌汁 漬物/果物	冷やし中華 茄子のフライ なめ茸和え スープ 漬物/果物
31						
豆腐と鶏肉のトマト煮 厚揚げの大根おろしかけ 茗荷の酢の物 ご飯/味噌汁 漬物/果物						