

令和3年 7月の献立予定表



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
<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> 				鱈のもみじ焼き 青椒肉絲 南瓜サラダ ご飯/味噌汁 漬物/果物	豆腐のから揚げ ふきの煮物 なめ茸和え ご飯/味噌汁 漬物/果物	夏野菜カレー がんとゆで卵の煮物 スパゲティサラダ スープ 漬物/ヨーグルト和え
4	5	6	7	8	9	10
キャベツのフワフワ揚げ パプリカ炒め 酢の物 ご飯/味噌汁 漬物/果物	カレイの煮付け 切り昆布の煮物 マカロニサラダ ご飯/味噌汁 漬物/果物	ピーマンの肉詰め 袋煮 大根サラダ ご飯/味噌汁 漬物/果物	いなり寿司 小松菜の煮浸し マロニーサラダ 豚汁 漬物/果物	コロッケ 厚揚げの中華煮 磯和え ご飯/味噌汁 漬物/果物	冷やし中華 ズッキーニのフリッター 白菜の塩昆布和え スープ 漬物/果物	炊き込みご飯 麻婆茄子 生姜和え けんちん汁 漬物/果物
11	12	13	14	15	16	17
ぶり大根 竹輪の磯辺揚げ ポテトサラダ ご飯/味噌汁 漬物/果物	豆腐ハンバーグ ナポリタン おひたし ご飯/味噌汁 漬物/果物	白菜シチュー きんぴらごぼう 中華サラダ ご飯/味噌汁 漬物/果物	冷やし中華 ジャーマンポテト ピーナッツ和え スープ 漬物/果物	春巻き 油ふとじゃが芋の煮物 海藻サラダ ご飯/味噌汁 漬物/果物	赤魚の煮魚 ウインナーのかき揚げ 南瓜のタルタル和え ご飯/味噌汁 漬物/果物	ハンバーグ 卵の花 なめ茸和え ご飯/味噌汁 漬物/果物
18	19	20	21	22	23	24
麻婆豆腐 きんぴらごぼう サラスパサラダ ご飯/味噌汁 漬物/果物	冷やし中華 ズッキーニのソテー ニラと竹輪のサラダ スープ 漬物/果物	おにぎり すいとん 茄子炒り さつま芋のサラダ 漬物/果物	鯖の味噌マヨ焼き ブロッコリーの天ぷら 春雨サラダ ご飯/味噌汁 漬物/果物	ハヤシライス 切干大根の煮物 ツナサラダ スープ 漬物/ヨーグルト和え	おでん 豆もやしの炒め煮 コールスローサラダ ご飯/味噌汁 漬物/果物	鮭のマヨネーズ焼き 胡瓜とベーコンのソテー ひじきサラダ ご飯/味噌汁 漬物/果物
25	26	27	28	29	30	31
冷やし中華 ゴーヤチャンプルー ブロッコリーの白和え スープ 漬物/果物	肉じゃが ひじきの煮物 揚げ茄子のおろしポン酢 ご飯/味噌汁 漬物/果物	鯖の塩焼き 切り干し大根のケチャップ炒め 酢味噌和え ご飯/味噌汁 漬物/果物	鶏団子のポトフ 大学芋 人参とレーズンのサラダ ご飯/味噌汁 漬物/果物	豚バラ大根 茄子のフライ 胡瓜の梅肉和え ご飯/味噌汁 漬物/果物	鶏肉のマーマレード焼き さつま芋のレモン煮 玉ねぎのマリネ ご飯/味噌汁 漬物/果物	豚肉と茄子の甘酢炒め 里芋の煮物 茗荷の酢の物 ご飯/味噌汁 漬物/果物