7月献立表

<u>/ 万 脉 斗;</u>	<u>1X </u>											
1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	14日(月)	15日(火)
ご飯	夏野菜カレー	ご飯	ご飯	パン	ちらし寿司	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	パン	ご飯	炊き込みご飯
冷やし中華	福神漬け		鯵の南蛮漬け	焼きそば	野菜のきんぴら			ポークビーンズ				
煮物	酢の物	卵とじ煮	ひじきの煮物		春巻き	じゃがいもの	野菜炒め	春雨の酢の物	チンゲン菜のソテー	ゆで卵	チャプチェ	ほうれん草の
ミートボール	ー スープ	おすまし	みそ汁	スープ	おすまし	ごまみそ煮	みそ汁	スープ	切干大根の炒め煮	海藻サラダ	中華スープ	おかか和え
デザート	デザート	デザート	デザート	デザート	デザート	デザート	デザート	デザート	みそ汁	デザート	デザート	デザート
								, , , ,	デザート			7 7 1
									T 1			
米	米	米	米	ロールパン	米	米 ごま	米	米	米 鯖	丸ロールパン	米	米
ゆかり	なす	鶏肉	鯵	そば	卵	.~`±	レバー	豚肉		ジャム	メルルーサ	人参
そば	かぼちゃ	ごま	ピーマン		たけのこ	青のり	じゃがいも	人参	ごま	じゃがいも	青のり	鶏肉
			_									
卵	人参	じゃがいも	トマト	豚肉	人参	うどん	玉ねぎ	玉ねぎ	チンゲン菜	豚肉	キャベツ	たけのこ
わかめ	玉ねぎ	パセリ	玉ねぎ	玉ねぎ	高野豆腐	卵	人参	大豆	切干大根	人参	春雨	うす揚げ
ロースハム	豚肉	卵	ひじき	キャベツ	オクラ	ほうれん草	トマト	じゃがいも	人参	玉ねぎ	豚肉	こんにゃく
トマト	福神漬け	人参	大豆	青のり	のり		もやし	パセリ	うす揚げ	グリーンピース	ピーフン	そうめん
			八立									
厚揚げ	もやし	ほうれん草	人参	卵	大根		キャベツ	春雨	なす	卵	人参	きゅうり
いんげん	人参	人参	うす揚げ	わかめ	人参	じゃがいも	人参	きゅうり	人参	わかめ	ごま	トイト
鶏ミンチ	きくらげ	もやし	こんにゃく	玉ねぎ	れんこん	いんげん	コーン	人参	玉ねぎ	きゅうり	わかめ	卵
玉ねぎ	きゅうり	青ねぎ	たけのこ	もやし	ごぼう	鶏ミンチ	豆腐	卵	わかめ	人参	豆腐	ほうれん草
	玉ねぎ		わかめ	パセリ	ごま	ごま				キャベツ	青ねぎ	
オレンジ		స్			こ ま		ほうれん草		みかん			かつおぶし
	キャベツ	バナナ	豆腐	市販ゼリー	春巻き	パイナップル	人参	キャベツ	寒天	えび	人参	オレンジ
	人参		人参		豆腐 そうめん		わかめ	人参		市販ゼリー	パイン	
	パセリ		玉ねぎ		うす揚げ		オレンジ	パセリ			寒天	
	りんご		パイン		青ねぎ		,, , , ,	ごま				
	970							<u>_</u>				
			寒天		黄桃 寒天			バナナ				
16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)
ご飯	ご飯	ご飯	パン	鶏そぼろ丼	わかめご飯	ご飯	ご飯	パン	ご飯	ご飯	鮭ごはん	ご飯
厚焼き卵		鰆の照り焼き	ミートスパゲティ		冷やしうどん			ビーフシチュー	鯖の塩焼き			煮込みハンバーグ
	ジャーマンポテト				季節のかきあげ	スパサラダ				かぼちゃの煮物	ぎょうざ	ポテトサラダ
筑前煮			ゆで卵	ごま和え			野菜炒め	ゆで卵				
みそ汁	スープ	豚汁	スープ	みそ汁	デザート	みそ汁	おすまし	マカロニサラダ	ごま和え		季節のみそ汁	
デザート	デザート	デザート	デザート	デザート		デザート	デザート	デザート	ひじきサラダ	デザート	デザート	デザート
									おすまし			
									デザート			
3//	1/	3//		\//	317	\//	\//	45		N/	3//	3/7
米 ごま	米	米	ロールパン	米	米	米	米	丸ロールパン	木	米	米	米
ごま	鶏肉	鰆		鶏ミンチ	わかめ	豚肉	ほき	ジャム	鯖		鮭	合挽きミンチ
青のり	トマト	ほうれん草	合挽きミンチ	のり	うどん	玉ねぎ	パセリ	牛肉	ほうれん草	そうめん	卵	玉ねぎ
		卵					ブロッコリー		ごま			グリーンピース
青ねぎ	ベーコン	豚肉	人参				もやし		ひじき	トムト	ごぼう	ブロッコリー
	r·ヽーコン	加外内										
エーロルノドルー			LN:11 - 0 -			-, , , , , _ ,	[て ム ベ い /		==	LININI	1 1 75'	
	玉ねぎ	人参	グリンピース	人参				人参	人参	卵	人参	じゃがいも
		人参 大根	グリンピース 卵	人参 ごま				グリーンピース	コーン	がぼちゃ	大根	
鶏肉	玉ねぎ パセリ	人参 大根	卵	ごま	かぼちゃ	キャベツ	人参	グリーンピース	コーン	かぼちゃ	大根	人参
鶏肉 大根	玉ねぎ パセリ 人参	人参 大根 ごぼう	卵 人参	ごま 豆腐	かぼちゃ 玉ねぎ	キャベツ シーチキン	人参 コーン	グリーンピース 卵	コーン 枝豆	かぼちゃ 鶏ミンチ	大根 れんこん	人参 きゅうり
鶏肉 大根 人参	玉ねぎ パセリ 人参 もやし	人参 大根 ごぼう こんにゃく	<mark>卵</mark> 人参 わかめ	ごま 豆腐 わかめ	かぼちゃ 玉ねぎ いんげん	キャベツ シーチキン 人参	人参 コーン ほうれん草	グリーンピース <mark>卵</mark> マカロニ	コーン 枝豆 豆腐	かぼちゃ 鶏ミンチ 玉ねぎ	大根 れんこん ごま	人参 きゅうり 玉ねぎ
鶏肉 大根 人参 こんにゃく	玉ねぎ パセリ 人参 もやし 玉ねぎ	人参 大根 ごぼう こんにゃく うす揚げ	<mark>卵</mark> 人参 わかめ 玉ねぎ	ごま 豆腐 わかめ ふ	かぼちゃ 玉ねぎ	キャベツ シーチキン 人参 玉ねぎ	人参 コーン ほうれん草 人参	グリーンピース 卵 マカロニ キャベツ	コーン 枝豆 豆腐 えのき	かぼちゃ 鶏ミンチ	大根 れんこん ごま ぎょ う ざ	人参 きゅうり 玉ねぎ もやし
鶏肉 大根 人参 こんにゃく ごぼう	玉ねぎ パセリ 人参 もやし	人参 大根 ごぼう こんにゃく	卵 人参 わかめ 玉ねぎ パセリ	ごま 豆腐 わかめ ふ 青ねぎ	かぼちゃ 玉ねぎ いんげん	キャベツ シーチキン 人参 玉ねぎ	人参 コーン ほうれん草	グリーンピース <mark>卵</mark> マカロニ	コーン 枝豆 豆腐	かぼちゃ 鶏ミンチ 玉ねぎ	大根 れんこん ごま ぎょうざ 季節の野菜	人参 きゅうり 玉ねぎ もやし 人参
鶏肉 大根 人参 こんにゃく ごぼう	玉ねぎ パセリ 人参 もやねぎ ごま	人参 大根 ごぼう こんにゃく うす揚げ 青ねぎ	卵 人参 わかめ 玉ねぎ パセリ	ごま 豆腐 わかめ ふ 青ねぎ	かぼちゃ 玉ねぎ いんげん	キャベツ シーチキン 人参 玉ねぎ 大根	人参 コーン ほうれん草 人参 玉ねぎ	グリーンピース 卵 マカロニ キャベツ 人参	コーン 枝豆 豆腐 えのき 人参	かぼちゃ 鶏ミンチ 玉ねぎ	大根 れんこん ごま ぎょうざ 季節の野菜	人参 きゅうり 玉ねぎ もやし 人参
鶏肉 大根 人参 こんにゃく ごぼう れんこん	玉ねぎ パセリ 人参 もねぎ エねぎ パセリ	人参 大根 ごぼう こんにゃく うす揚げ 青ねぎ 黄桃	<mark>卵</mark> 人参 わかめ 玉ねゼリ ごま	ごま 豆腐 わかめ ふ	かぼちゃ 玉ねぎ いんげん	キャベツ シーチキン 人参 玉ねぎ 大根 人参	人参 コーン ほうれん草 人参 玉ねぎ ふ	グリーンピース <mark>卵</mark> マカロニ キャベツ 人参 きゅうり	コーン 枝豆腐 えのき 人 玉ねぎ	かぼちゃ 鶏ミンチ 玉ねぎ	大根 れんこん ごま ぎょうざ 季節の野菜 具材は当日	人参 きゅうぎ もやし わかめ
鶏肉 大人。こぞ たいぼう たけのこ	玉ねぎ パセリ 人参 もやおぎ エねま パセリップル	人参 大根 ごぼう こんにゃく うす揚げ 青ねぎ 黄桃	卵 人参 わかめ 玉ねぎ パセリ	ごま 豆腐 わかめ ふ 青ねぎ	かぼちゃ 玉ねぎ いんげん	キャベツ シーク を を を を を を を を を を を を を を を を を を を	人参 コーン ほうれん草 人参 玉ねぎ ふ みかん	グリーンピース <mark>卵</mark> マカロニ キャベツ 人参 きゅうり	コーン	かぼちゃ 鶏ミンチ 玉ねぎ	大根 れんこん ごま ぎょうざ 季節の野 具材は当日 のお楽しみ	人参 きゅうり 玉 もや も や あか か パセリ
鶏肉 大人 こだう れんじ たけのこ たけの 玉ねぎ	玉ねぎ パセリ 人参 もやし 玉ねぎ ごま パイナップル	人参 大根 ごぼう こんにゃく うす揚げ 青ねぎ 黄桃	<mark>卵</mark> 人参 わかめ 玉ねゼリ ごま	ごま 豆腐 わかめ ふ 青ねぎ	かぼちゃ 玉ねぎ いんげん	キャベツ シーク シーク シーク シーク シーク シーク シーク シーク シーク シーク	人参 コーン ほうれん草 人参 玉ねぎ ふ	グリーンピース <mark>卵</mark> マカロニ キャベツ 人参 きゅうり	コーン 枝豆腐 えのき 人 玉ねぎ	かぼちゃ 鶏ミンチ 玉ねぎ	大根 れんこん ごま ぎょうざ 季節の野当 具材 のお ♪	人き玉も人わパごも もしかかせま かれてま
鶏肉 大人 こん こぼう れんこん たけのこ	玉ねぎ パセリ 人参 もやし 玉ねぎ ごま パイナップル	人参 大根 ごぼう こんにゃく うす揚げ 青ねぎ 黄桃	<mark>卵</mark> 人参 わかめ 玉ねゼリ ごま	ごま 豆腐 わかめ ふ 青ねぎ	かぼちゃ 玉ねぎ いんげん	キャベツ シーク を を を を を を を を を を を を を を を を を を を	人参 コーン ほうれん草 人参 玉ねぎ ふ みかん	グリーンピース <mark>卵</mark> マカロニ キャベツ 人参 きゅうり	コーン	かぼちゃ 鶏ミンチ 玉ねぎ	大根 れんこん ごま ぎょうざ 季節の野 具材は当日 のお楽しみ	人き玉も人わパごも もしかかせま かれてま
鶏肉 大人 たいぼう れんこん たけのこ 大か 大かぎ	玉ねぎ パセリ 人参 もやし 玉ねぎ ごま パイナップル	人参 大根 ごぼう こんにゃく うす揚げ 青ねぎ 黄桃	<mark>卵</mark> 人参 わかめ 玉ねゼリ ごま	ごま 豆腐 わかめ ふ 青ねぎ	かぼちゃ 玉ねぎ いんげん	キャベツ シーク を を を を を を を を を を を を を を を を を を を	人参 コーン ほうれん草 人参 玉ねぎ ふ みかん	グリーンピース <mark>卵</mark> マカロニ キャベツ 人参 きゅうり	コーン	かぼちゃ 鶏ミンチ 玉ねぎ	大根 れんこん ごま ぎょうざ 季節の野当 具材 のお ♪	人き玉も人わパごも もしかかせま かれてま

7月献立表												
1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	14日(月)	15日(火)
ご飯	夏野菜カレー	ご飯	ご飯	パン	ちらし寿司	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	パン	ご飯	炊き込みご飯
冷やし中華	福神漬け		鯵の南蛮漬け	焼きそば			レバーコロッケ		鯖の南部焼き			冷やしそうめん
煮物	酢の物	卵とじ煮	ひじきの煮物		さつまいもの煮物		野菜炒め	春雨の酢の物		ゆで卵	チャプチェ	ほうれん草の
				スープ				オープ	切干大根の炒め煮	ゆくが	・ケッテェ 中華スープ	おかか和え
ミートボール	スープ	おすまし	みそ汁		おすまし	ごまみそ煮	みそ汁					
デザート	デザート	デザート	デザート	デザート	デザート	デザート	デザート	デザート	みそ汁	デザート	デザート	デザート
									デザート			
米	米	米		ロールパン	米	米	米	米		丸ロールパン	米	米
ゆかり	なす	鶏肉	鯵	そば	卵	ごま	レバー	ほき	鯖	ジャム	メルルーサ	人参
そば	かぼちゃ	ごま	ピーマン	人参	たけのこ	青のり	じゃがいも	人参	ごま	じゃがいも		鶏肉
卵		じゃがいも	トムト	玉ねぎ	人参	うどん	玉ねぎ	玉ねぎ	チンゲン菜	人参		たけのこ
わかめ	玉ねぎ	パセリ		キャベツ	高野豆腐	卵	人参	大豆	切干大根	玉ねぎ	春雨	うす揚げ
トムト		卵	ひじき		オクラ	ほうれん草	トムト	じゃがいも	人参	ヹ1&C グリーンピース		
				青のり								こんにゃく
厚揚げ	もやし	人参		卵	のり	うす揚げ	もやし	パセリ		卵	人参	そうめん
いんげん	人参	ほうれん草		わかめ	大根	わかめ	キャベツ	春雨	なす	わかめ		きゅうり
鶏ミンチ	きくらげ	人参		玉ねぎ		じゃがいも	人参	きゅうり	人参	きゅうり	わかめ	トムト
玉ねぎ	きゅうり	もやし	こんにゃく	もやし		いんげん	コーン	人参	玉ねぎ	人参	豆腐	卵
オレンジ	玉ねぎ	青ねぎ	たけのこ	パセリ	ごぼう	鶏ミンチ	豆腐	卵	わかめ	キャベツ	青ねぎ	ほうれん草
_	キャベツ	ふ	わかめ	市販ゼリー	ごま	ごま	ほうれん草	玉ねぎ	みかん	えび	人参	かつおぶし
	人参	バナナ	豆腐	1 7	さつまいも	パイナップル	人参	キャベツ	寒天	市販ゼリー		オレンジ
	パセリ	' ' ' '	人参		豆腐 そうめん		わかめ	人参	~~~	117/1/2 = 7	寒天	,,,,,,
	りんご		玉ねぎ		うす揚げ		オレンジ	パセリ				
	970						オレンン					
			パイン		青ねぎ			ごま				
40 🗖 (10)	45 D (±)	400 (4)	寒天	22 (/ /)	黄桃 寒天	o.4日 (士)	05 17 (4)	バナナ	200 (0)	00 🗖 (1.)	20 🗖 (. .)	0.4 E (±)
16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)
ご飯	ご飯	ご飯	パン	鶏そぼろ丼	わかめご飯	ご飯	ご飯	パン	ご飯	ご飯	鮭ごはん	ご飯
厚焼き卵		鰆の照り焼き		ほうれん草の		鮭の塩焼き	マヨネーズ焼き		鯖の塩焼き		野菜のきんぴら	
筑前煮	ジャーマンポテト	ほうれん草のソテー	ゆで卵	ごま和え	季節のかきあげ	スパサラダ	野菜炒め	ゆで卵	ほうれん草の			ポテトサラダ
みそ汁	スープ	みそ汁	スープ	みそ汁	デザート	みそ汁	おすまし	マカロニサラダ	ごま和え	ミートボール	季節のみそ汁	スープ
デザート	デザート	デザート	デザート	デザート		デザート	デザート	デザート	ひじきサラダ	デザート	デザート	デザート
									おすまし			
									デザート			
<u>1</u> ′	米	米	ロールパン	米	米	米	米	丸ロールパン		米	<u>\(\psi \) \(\psi \)</u>	米
米 ごま	鶏肉	鰆		鶏ミンチ	わかめ	鮭	ほき	ジャム		ゆかり	米 鮭 卵	鰆
きるい										アング	紀土	
青のり	トマト	ほうれん草	玉ねぎ	のり	うどん	トマト	パセリ	牛肉	ほうれん草	そうめん	IN CHEC	ブロッコリー
卵		卵										じゃがいも
青ねぎ	人参	人参	グリンピース				もやし			トムト	ごぼう	人参
ちりめんじゃこ		大根	卵	人参		シーチキン	キャベツ	人参	人参	卵		きゅうり
鶏肉	パセリ	ごぼう	人参	ごま	かぼちゃ	人参		グリーンピース		かぼちゃ		玉ねぎ
大根	人参	こんにゃく	わかめ	豆腐	玉ねぎ	玉ねぎ	コーン	卵	枝豆	鶏ミンチ		もやし
人参	もやし	うす揚げ		わかめ				マカロニ	豆腐	玉ねぎ		人参
こんにゃく		青ねぎ		ふ	バナナ		人参			バナナ		わかめ
ごぼう		黄桃		青ねぎ			玉ねぎ	人参	人参		季節の野菜	
		寒天	市販ゼリー	りんご		パイナップル		きゅうり	玉ねぎ		具材は当日	
たけのこ	パイナップル		HIRK C.J	////					パイン		のお楽しみ	
												カレンン
人参 玉ねぎ							寒天		寒天)	
白菜 わかめ											パイナップル	
スイカ												