



# 献立表



	月	火	水	木	金	土
日付	7月1日	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日	7月6日
昼食	たらこごはん すまし汁 アジの塩麴焼き 冬瓜のくず煮 もやしの胡麻和え	二色丼 味噌汁 ブロッコリーの 香り炒め オレンジ	ごはん すまし汁 鶏肉の味噌漬け焼き 青菜の煮浸し オクラの和え物	【デパート】 A.ごはん B.パン コンソメスープ ビーフシチュー カリフラワーソテー バナナ	きつね丼 すまし汁 豆腐田楽 フルーツカクテル缶	ごはん 味噌汁 カレーの 味噌チーズ焼き 里芋の煮つけ キャベツの青のり和え
3時 おやつ	人形焼 緑茶	きなこミルク寒天 ほうじ茶	味噌蒸しパン 麦茶	ロールケーキ 紅茶	【手作りスイーツ】 天の川ようかん	メロンゼリー 紅茶
日付	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日	7月13日
昼食	麦飯 すまし汁 アジのネギ味噌焼き 切干大根の煮物 とろろ	おかかごはん 味噌汁 桜エビ入り卵焼き ごぼうの炒め物 パインムース	洋風そばろ丼 コンソメスープ さつま芋の チーズ焼き 黄桃缶	【デパート】 A.ごはん B.パン ミルクスープ ポークビーンズ マカロニサラダ みかん缶	チキンカレー コンソメスープ キャベツソテー 白桃缶	ごはん すまし汁 豚肉の甘酢炒め さつま揚げの炒り煮 パイン缶
3時 おやつ	黒ごまパンケーキ 麦茶	せんべい 緑茶	カフェオレムース ほうじ茶	抹茶あずき寒天 緑茶	チーズ蒸しパン 麦茶	たい焼き 緑茶
日付	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日	7月20日
昼食	【夏メニュー】 冷やし中華 なすの甘辛炒め スイカ	ごはん すまし汁 サワラのくるみ 味噌焼き さつま揚げの煮物 もやしの和え物	高菜ごはん 味噌汁 鶏肉の生姜焼き れんこん金平 みかん缶	【デパート】 A.ごはん B.パン コンソメスープ ハンバーグのトマトソースかけ さつま芋のグリル ささみサラダ	ごはん 味噌汁 アジの蒲焼 大豆の甘辛煮 なすのサラダ	他人丼 味噌汁 じゃが芋の煮物 オクラのポン酢和え
3時 おやつ	ところてん ほうじ茶	饅頭 緑茶	ツナマヨ蒸しパン 麦茶	【スイーツバイキング】	クレープ 紅茶	いちごミルク寒天 ほうじ茶
日付	7月22日	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日	7月27日
	<b>【中華料理WEEK】</b>					
昼食	ごはん 中華スープ タラの甘酢あんかけ 卵と野菜の中華炒め ウーロンゼリー	中華丼 わかめスープ 春巻き カラフル杏仁豆腐	【土用の丑の日メニュー】 うな玉丼 味噌汁 薬味たっぷり冷奴 野菜天ぷら	ごはん 中華スープ 回鍋肉 厚揚げの中華煮 白菜の甘酢漬	ごはん わかめスープ 酢豚 青菜の中華ソテー きゅうりのナムル	あんかけチャーハン 春雨スープ エビのマヨネーズ炒め もやしの中華和え
3時 おやつ	かぼちゃ蒸しパン 麦茶	肉まん ほうじ茶	ベジタべる 緑茶	カステラ 紅茶	白まめ寒天 ほうじ茶	くるみメープルパンケーキ 麦茶
日付	7月29日	7月30日	7月31日			
昼食	グリーンピースごはん 味噌汁 アジのおろし ポン酢かけ 竹輪の醤油炒め フルーツカクテル缶	【新潟県郷土料理】 タレカツ丼 すまし汁 車麩の煮物 かきあえなます	ビビンバ丼 味噌汁 厚揚げの炒め物 黄桃缶			
3時 おやつ	みかん牛乳寒天 ほうじ茶	【新潟県銘菓】	レーズン蒸しパン 麦茶			

皆さんの願い事が  
叶いますように

