

献立表（令和3年 7月）

| 日付 | 曜日 | 朝食  | 昼食   | 夕食  | 日付 | 曜日 | 朝食  | 昼食   | 夕食   |
|----|----|---|--|---|----|----|---|--|--|
| 1  | 木  | ハッシュポト<br>ハヤシソース入りオムレツ<br>みそ汁<br>フルーツヨーグルト            | 焼肉<br>ヤンニョムチキン<br>ひじきと水菜の和サラダ<br>コンソメスープ                   | エビフライ<br>煮込みハンバーグ<br>サラダ<br>わかめスープ            | 16 | 金  | パン<br>チキンナゲット<br>ツナサラダ<br>コンソメスープ                   | 豚天の甘露煮<br>かこ風味オニオンサラダ<br>チンゲン菜と牛肉のオニオンソース炒め<br>みそ汁<br>スイートパインゼリー | 【特食】<br>えびフライ<br>極旨ヒレカツ<br>うま塩竜田揚げ<br>サラダ<br>ミネストローネ |
| 2  | 金  | ホットケーキ<br>ポークウインナー<br>体にやさしい10種のサラダ<br>りんご<br>コンソメスープ | 豚肉さっぱり炒め<br>いんげんの白和<br>エビのペペロンチーノ<br>みそ汁<br>豆乳ブラマンジェ       | チキンのオリブオイル焼<br>チンゲン菜のナムル<br>冬瓜スープ煮<br>みそ汁     | 17 | 土  | あじ照焼<br>のり佃煮<br>温泉たまご<br>みそ汁                        | 牛すき焼<br>オクラとシソのわさび醤油和<br>温泉たまご<br>みそ汁                            | 黒酢豚<br>こんにゃくの中華サラダ<br>揚げギョーザ<br>たまごスープ<br>マンゴープリン    |
| 3  | 土  | 鯨の香味照焼<br>味付めかぶ<br>大豆と野菜のやわらか煮<br>みそ汁                 | テリマヨ肉団子<br>大根と小海老の煮付<br>ビーンズマカロニサラダ<br>みそ汁                 | 牛肉とじゃが芋のオニオン炒め<br>胡瓜の酢味噌和<br>筍とキノコの金平風<br>みそ汁 | 18 | 日  | パン<br>魚肉ソーセージ<br>チキンボール<br>かぼちゃサラダ<br>コンソメスープ       | 焼鯖の玉葱おろしソースかけ<br>切干大根のマヨネーズサラダ<br>里芋のそぼろ煮<br>みそ汁                 | 鶏唐揚菜味ソース<br>海の幸マヨサラダ<br>筑前煮<br>みそ汁                   |
| 4  | 日  | パン<br>スライスベーコン<br>ゆで卵<br>ポテトサラダ<br>バナナ                | 青椒肉絲<br>蒸しシューマイ<br>高野の中華風煮<br>みそ汁<br>国産ものタルト               | フライドチキンカツ<br>スバゲティナポリタン<br>菜の花の和物<br>みそ汁      | 19 | 月  | 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ<br>角切りポテトサラダ<br>りんご<br>みそ汁            | 明太ポテトサラコロッケ<br>エビミックスフライ<br>人参と豆苗のしりしり<br>かぼちゃの昆布煮<br>みそ汁        | ヤンニョムチキン<br>和風ツナサラダ<br>蓮根と竹輪の炒め煮<br>みそ汁              |
| 5  | 月  | 鯖ごま焼<br>温泉たまご<br>味付もずく<br>みそ汁                         | バジル風味唐揚げ<br>高野のコマ煮<br>春雨の酢物<br>みそ汁                         | 豚ロースカレーソーテ<br>菜の花のわさびマヨ和<br>ナスとトマトのスバ<br>みそ汁  | 20 | 火  | ホットドッグ<br>ハヤシソース入りオムレツ<br>バナナ<br>わかめスープ             | 豚しゃぶ青じそ風味<br>サクリメンチカツ<br>白菜とハムのドレッシングサラダ<br>スープ                  | 牛焼肉<br>蒸しシューマイ<br>中華春巻<br>コンソメスープ                    |
| 6  | 火  | クロワッサン<br>チキンステーキ<br>ポテトサラダ<br>わかめスープ                 | ロースとんかつ<br>胡瓜とツナの酢味噌和<br>エビ入り和風サラダ<br>みそ汁                  | 鶏の唐揚げ<br>かぼちゃのソーテ<br>マカロニ卵サラダ<br>わかめスープ       | 21 | 水  | 鱈塩焼<br>肉団子ケチャップ和<br>みそ汁                             | ぶっかけうどん<br>鶏の唐揚げ<br>サラダ  | 豚蒲焼<br>冬瓜と小海老の煮物<br>ブロッコリーからし醤油あえ<br>みそ汁             |
| 7  | 水  | オレンジソースハンバーグ<br>金平ごぼう<br>みそ汁<br>フルーツヨーグルト             | ビーフカレー<br>サラダ<br>牛肉コロッケ                                    | ハンバーグ<br>キャベツごま和<br>彩り野菜ソーテ<br>みそ汁            | 22 | 木  | ポークウインナー<br>納豆<br>ほうれん草お浸し<br>ツナサラダ<br>みそ汁          | チキンソーテ<br>ひじき豆と水菜の和サラダ<br>オクラと中華くらげの和物<br>野菜スープ                  | 照焼ハンバーグ<br>白身フライ<br>さつま芋とりんごのサラダ<br>トムヤム風スープ         |
| 8  | 木  | 鯨塩焼<br>鯛みそ<br>味付とろろ<br>豚汁                             | 豚の麻婆炒め<br>揚げきょうざ<br>アジフライ<br>中華スープ                         | サーモンフライ<br>マヨネーズサラダ<br>白菜とちくわの煮浸し<br>みそ汁      | 23 | 金  | パン<br>ロースハム<br>フルーツヨーグルト<br>ブロッコリーのクリームシチュー         | 豚とグリーン野菜甘辛和<br>アスパラごまサラダ<br>チンゲン菜とあびの炒め煮<br>すまし汁<br>オレンジゼリー      | サラダチキン<br>いんげんちくわの和物<br>じゃが芋とベーコンのスープ煮<br>みそ汁        |
| 9  | 金  | パン<br>ポークウインナー<br>スクランブルエッグ<br>りんご<br>コンソメスープ         | ガイヤーン(タイ風焼鳥)<br>いかのドレッシング和<br>ゴロゴロ野菜の金平炒め<br>みそ汁<br>ココアムース | チキンのコンソメパン粉焼<br>コーンソーテ<br>カラフル野菜の洋風炒め<br>みそ汁  | 24 | 土  | 鯖塩焼<br>焼ホト<br>なめ茸<br>皮付き金平ゴボウ<br>みそ汁                | かりかりさきみ揚げ<br>帆立クリミコロッケ<br>こんにゃくサラダ<br>ひじきと里芋の煮付<br>みそ汁           | 牛肉のしぐれ煮<br>つるむらさきの和物<br>大根とハムのスープ煮<br>みそ汁            |
| 10 | 土  | 温泉たまご<br>豆腐野菜ハンバーグ<br>みそ汁                             | 焼き鯖のおろし煮<br>胡瓜の酢物<br>具だくさん炒り鶏<br>みそ汁                       | 牛肉のしぐれ煮<br>昆布とコーンの中華ソーテ<br>温泉たまご<br>みそ汁       | 25 | 日  | ロールパン<br>ベーコンソーテ<br>スクランブルエッグ<br>かぼちゃサラダ<br>コンソメスープ | ハンバーグ<br>にんじんと卵のサラダ<br>きのこスバゲティ<br>スープ<br>ガトーショコラ                | 鶏肉のべ〜ロンチーノ<br>大豆ドレッシングサラダ<br>かぼちゃとちくわの煮付<br>みそ汁      |
| 11 | 日  | ホットケーキ<br>ロースハム<br>スペイン風オムレツ<br>オレンジ<br>コンソメスープ       | 塩だれポークソーテ<br>こんにゃくからし酢味噌和<br>牛蒡の炒め煮<br>みそ汁<br>ブルーベリーゼリー    | エビカツ<br>ボンゴレビアンコ風<br>スイートポテトサラダ<br>みそ汁        | 26 | 月  | ロースハム<br>スペイン風オムレツ<br>ひじき煮<br>みそ汁                   | 豚ロース塩レモンペーパー焼き<br>春雨の中華サラダ<br>トマト<br>みそ汁                         | ひとくちロースカツ<br>ほうれん草白和え<br>高野といんげんの含煮<br>赤だし           |
| 12 | 月  | ベーコンソーテ<br>明太子ごぼうサラダ<br>混ぜ込みご飯(鮭)<br>みそ汁              | 白身フライ<br>カレーコロッケ<br>アスパラごまサラダ<br>人参と豆苗のしりしり<br>みそ汁         | 豚の生姜焼<br>煮豆<br>白菜のさっぱり和<br>みそ汁                | 27 | 火  | ツナコーントースト<br>中華ラビオリ<br>ステーキハッシュポテト<br>コンソメスープ       | 鶏の唐揚げ<br>ブロッコリードレッシングサラダ<br>白菜とエンドウのスープ煮<br>スープ                  | 豚肉ベーコンソース焼き<br>ごぼうの一味マヨサラダ<br>なすとトマトのスバ<br>野菜スープ     |
| 13 | 火  | ロールパン<br>ポークウインナー<br>イカリソース入りオムレツ<br>りんご<br>コンソメスープ   | 冷しゃぶ<br>白菜とエンドウのスープ煮<br>みそ汁                                | フリ香味照焼<br>春雨サラダ<br>高野の塩生姜煮<br>わかめスープ          | 28 | 水  | 鱈塩焼き<br>肉団子ケチャップ和え<br>味付きめかぶ<br>みそ汁                 | えび天うどん<br>おにぎり<br>スバサラダ  | チンジャオチキン<br>れんこん一味マヨサラダ<br>春雨の中華和え<br>みそ汁            |
| 14 | 水  | チキンステーキ<br>ふりかけ<br>味付とろろ<br>みそ汁                       | 冷麺<br>天むす<br>ツナ・野菜サラダ<br>みそ汁                               | さつくりメンチカツ<br>大根の和風ドレ和<br>胡瓜の酢物<br>みそ汁         | 29 | 木  | ゆかりご飯<br>のり入りだし巻き<br>サラダチキン<br>冷や奴<br>みそ汁           | 油淋鶏<br>野菜ソーテ<br>大根とベーコンのコンソメ炒め<br>野菜スープ                          | 味噌カツ<br>サラダ<br>白菜とえのきのすき焼き風煮<br>みそ汁                  |
| 15 | 木  | 鯖塩焼<br>温泉たまご<br>しいたけと昆布の佃煮<br>みそ汁                     | 鶏肉のボン酢漬<br>ひじき豆と水菜の和サラダ<br>大根とベーコンのコンソメ炒め<br>野菜スープ         | 牛肉わさび醤油炒め<br>こんにゃく味噌味噌和<br>牛蒡の味噌煮<br>みそ汁      | 30 | 金  | ロールパン<br>ベーコンソーテ<br>スクランブルエッグ<br>かぼちゃサラダ<br>コンソメスープ | 豚肉の照焼ソース<br>ブロッコリードレッシングサラダ<br>白菜の中華炒め<br>すまし汁<br>ブルーベリーゼリー      | タルタルいか南蛮<br>チンゲン菜のナムル<br>ひじきの煮物<br>みそ汁               |
|    |    |   |  |   | 31 | 土  | かに玉グラタン<br>ロースハム<br>角切りポテトサラダ<br>りんご<br>みそ汁         | うま塩竜田揚げ<br>小松菜ときのこの和え物<br>キャベツの塩昆布和え<br>みそ汁                      |  |

※ 都合により、献立を変更する場合があります。