

7月

2016年

日	月	火	水	木	金	土
					1日 あわご飯 卵スープ 串さし揚げ マーボウ豆腐 サラダ	2日 麦ご飯 味噌汁 魚の塩麴ソテー ごぼうの炒め煮 和え物
3日	4日 麦ご飯 味噌汁 焼きホッケ 肉じゃが ゴマ和え 元気ヨーグルト	5日 あわご飯 ゆし豆腐 豚肉のしょうが焼き 干びょう炒め サラダ	6日 麦ご飯 味噌汁 鮭のタルタル焼き 筑前煮 和え物	7日 あわご飯 魚汁 チキンの照り焼き もやし炒め サラダ	8日 芋ごはん 沖縄そば わかさぎ揚げ エンサイ炒め 和え物	9日 麦ご飯 味噌汁 チキンソテー甘酢あん 大根炒め サラダ
10日	11日 炊き込みご飯 アーサ汁 豆腐五目揚げ ゴーヤ卵とじ 和え物	12日 麦ご飯 味噌汁 鯖ソテー味噌ソース 春雨炒め 和え物	13日 あわご飯 うどん汁 天ぷら 冬瓜のかにあん キムチ和え	14日 麦ご飯 野菜スープ ミンチカツ ポテトソテー ヨーグルト和え	15日 あわご飯 イナムルチ汁 煮付け キャベツ炒め シークワーサーゼリー	16日 麦ご飯 レバー汁 魚の塩麴ソテー えんさい炒め サラダ
17日	18日 海の日 麦ご飯 ソーメン汁 鮭ソテー 干びょう炒め 酢の物	19日 あわご飯 味噌汁 串さし揚げ 人参しりしりー 和え物 元気ヨーグルト	20日 麦ご飯 テレビ汁 魚のフリッター 鶏そぼろ 和え物	21日 あわご飯 味噌汁 魚の煮付け クープイリチー 和え物	22日 麦ごはん ゆし豆腐 枝豆コロケ 茄子のそぼろ煮 酢の物	23日 あわご飯 味噌汁 焼き秋刀魚 筑前煮 大根しりしりー シークワーサーゼリー
24日	25日 ちらし寿司 味噌汁 鶏肉の照り焼き 冬瓜そぼろ煮 和え物	26日 あわご飯 沖縄そば 魚のソ卷揚げ ゴーヤチャンプルー 和え物	27日 麦ご飯 魚汁 鶏肉の野菜巻 スンシー炒め ゴマ和え	28日 あわご飯 味噌汁 かき揚げ ポテト炒め 酢の物	29日 麦ご飯 アーサ汁 うなぎ 焼き豚 からしな炒め ヨーグルトサラダ	30日 あわご飯 味噌汁 煮付け もやし炒め
31日						

材料その他の都合により献立を変更する場合があります