

# 7月献立予定表

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		ハンバーグ おすすめもう一品 冷奴 みそ汁	かれい生姜醤油煮 おすすめもう一品 野菜の煮びたし みそ汁	若鶏照焼 おすすめもう一品 野菜の煮物 みそ汁	ぶり照焼 おすすめもう一品 わかめの酢の物 みそ汁
6	7	8	9	10	11
ハヤシライス おすすめもう一品 ねぼとろスペシャル いちごフチシュー みそ汁	ちらし寿司 野菜煮 こんにゃく水晶餅 にゅうめん	赤魚西京焼 椎茸うま煮 おすすめもう一品 みそ汁	牛肉とピーマンの オイスター炒め もやしナムル おすすめもう一品 みそ汁	親子丼 おすすめもう一品 春雨サラダ みそ汁	鶏肉とフロッコリーの 炒め物 おすすめもう一品 ふきの煮物 みそ汁
13	14	15	16	17	18
軟骨入り粗挽きつくね おすすめもう一品 3種の贅沢おぼんざい みそ汁	肉じゃが 柚子なます おすすめもう一品 みそ汁	クリームシチュー おすすめもう一品 ほうれん草のお浸し みそ汁	厚揚げとときのこの 子とじ おすすめもう一品 チャプチェ みそ汁	豚と大根の煮物 チンゲン菜 コンソメ煮 おすすめもう一品 みそ汁	カレーライス コールスローサラダ フルーツヨーグルト みそ汁
20	21	22	23	24	25
牛肉と玉ねぎの炒め物 おすすめもう一品 ほうれん草とえのきの 胡麻和え みそ汁	鶏のみぞれ煮 彩おさつ おすすめもう一品 みそ汁	ナスとピーマンの 炒め物 おすすめもう一品 胡麻豆腐 みそ汁	ロールキャベツ かぼちゃの煮物 おすすめもう一品 みそ汁	メヌケの塩麹焼き おすすめもう一品 ちくわと野菜の煮物 みそ汁	肉とキャベツの 味噌炒め ナスの煮びたし 大根の香味野菜漬け みそ汁
27	28	29	30	31	
さけ塩焼 おすすめもう一品 マカロニサラダ みそ汁	豚と玉ねぎの生姜焼き おすすめもう一品 ゆず大根スティック みそ汁	炭火焼鶏つくね 蓮根なます おすすめもう一品 みそ汁	さば味噌煮 おすすめもう一品 小松菜の彩り和え みそ汁	牛肉と玉ねぎの ケチャップ炒め 白菜と人参の甘酢和え おすすめもう一品 みそ汁	
<b>7月の目標</b>					
<p>『暑さを吹き飛ばそう』 今年も猛暑が訪れます。 喉が渇いてなくてもこまめに水分・ 栄養ある食事・快眠で元気に過ごしましょう。</p>					