

## 今月の献立

お米は新潟県魚沼産コシヒカリを使用しております

7月1日(月)

コロッケ

切干大根の煮物

昆布佃煮

ブロッコリーの和え物



7月2日(火)

親子煮

里芋の煮物

小松菜の味噌汁



7月3日(水)

餡かけ焼売

ピーマンの炒め物

キャベツと玉ねぎの玉子とじ



7月4日(木)

ハヤシライス

高野豆腐の煮物

カリフラワーの和え物



7月5日(金)

さんまのごぼう煮

小松菜の煮浸し

かぼちゃサラダ



7月6日(土)

赤飯

フライ各種

そうめんサラダ

エビとオクラのジュレ



7月8日(月)

豚肉の炒め物

里芋と平天の煮物

昆布の佃煮

きゅうりとちくわの和え物



7月9日(火)

から揚げ

カリフラワーの炒め物

小松菜の煮浸し



7月10日(水)

やきそば

小松菜の吸い物

ポテトサラダ



7月11日(木)

サバの塩焼き

ピーマンの炒め物

ひじき煮



7月12日(金)

揚げ物2種

麩の煮浸し

こぶき芋

きゅうりのゆかり和え



7月13日(土)

麻婆豆腐

マカロニとポテトのサラダ

スープ



7月15日(月)

赤魚の煮つけ

小松菜の炒め物

茄子の煮物

きゅうりのおかか和え



7月16日(火)

豚肉の炒め物

カボチャの煮物

ブロッコリーの玉子ソース

キュウリの昆布和え



7月17日(水)

アジフライ

がんもの煮物

小松菜の味噌汁



7月18日(木)

オムレツ

レンコンの金平風

茄子の生姜醤油和え



7月19日(金)

三色丼

小松菜の煮浸し

スープ



7月20日(土)

カツ煮

隠元豆の炒め物

オクラとモロヘイヤの和え物



7月22日(月)

肉団子の餡かけ

隠元豆の炒め物

平天の煮物

きゅうりの和え物



7月23日(火)

焼き魚

キャベツの炒め物

茄子の煮物

カリフラワーの和え物



7月24日(水)

うなぎ丼

切干大根の煮物

きゅうりとカニカマの酢の物

吸い物



7月25日(木)

豚肉の炒め物

ブロッコリーとツナの炒め物

小松菜の煮浸し

マカロニサラダ



7月26日(金)

カレーの煮つけ

里芋の煮物

隠元豆の玉子とじ

オクラときゅうりの和え物



7月27日(土)

揚げ物各種

生節

スープ



7月29日(月)

カレーライス

きゅうりとモロヘイヤの和え物

小松菜の和え物

カリフラワーのサラダ



7月30日(火)

巣ごもり玉子

ピーマンの炒め物

こんにゃくの炒り煮

茄子の味噌和え



7月31日(水)

からあげ

煎り玉子

がんもの煮物

ポテトサラダ



7月分おやつ

1日 梅寒天



2日 フレンチトースト



3日 コーヒー牛乳セット



4日 きゅうり寒天



5日 紅茶セット



6日 寒天



8日 コーヒーセット



9日 ようかん



10日 サンドイッチ



11日 すいかゼリー



12日 コーヒーセット



13日 みかんゼリー



15日 紅茶セット



16日 シソゼリー



17日 コーヒーセット



18日 ブルーベリー寒天



19日 紅茶セット



20日 ようかん



22日 コーヒーセット



23日 カステラセット



24日 フルーツゼリー



25日 ロールケーキ



26日 コーヒーセット



27日 寒天



29日 食パン



30日 紅茶セット



31日 寒天

