

## 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(火)

豚肉の生姜炒め

きゅうりの煮物

隠元豆とちくわの味噌和え

きゅうりの漬物



7月2日(水)

天津飯

平天の煮物

スナップエンドウとおかかの和え物



7月3日(木)

豆アジの唐揚げ

小松菜と桜エビの炒め物

里芋の煮物

キュウリの和えもの



7月4日(金)

肉じゃが

ソーセージの炒め物

きゅうりの酢の物

フルーツヨーグルト



7月5日(土)

肉団子のあんかけ

煮豆

ほうれん草の玉子とじ

きゅうりの梅和え



7月7日(月)

豆ごはん

そうめん

茄子の柚子味噌和え



7月8日(火)

から揚げ

がんもの煮物

きゅうりとかにかまのポン酢和え

ふりかけ



7月9日(水)

カレーライス

レンコンの炒め物

オクラの梅肉和え



7月10日(木)

オムレツ

小松菜の炒め物

がんもの煮物

隠元豆の胡麻和え



7月11日(金)

サバの味噌煮

カリフラワーのかにあんかけ

小松菜の煮浸し

きゅうりの和え物



7月12日(土)

かしわの照り焼き

隠元豆の炒め物

里芋の煮物

すいか



7月14日(月)

巣ごもり玉子

おくらとちくわの炒り煮

ポテトサラダ

すいか



7月15日(火)

肉団子のあんかけ

ほうれん草の炒め物

麸とわかめの煮物

プロッコリーの玉子ソースかけ



7月16日(水)

天ぷらの盛り合わせ

すり身天と小松菜の煮物

キュウリ和え物

吸い物



7月17日(木)

塩サバ

カリフラワー炒め物

切干大根の煮物

わかめの酢の物



7月18日(金)

カツ煮

人参与おくらの炊き合わせ

焼きはんぺん

きゅうりのなめ茸和え



7月19日(土)

うなぎ

茄子の味噌和え

生姜の甘酢漬け

吸い物



7月21日(月)

コロッケ

玉葱とかにかまの玉子とじ

モロヘイヤのおかかポン酢和え

マカロニサラダ



7月22日(火)

赤飯

赤魚の煮付け

茄子とピーマンの炒め煮

キャベツの胡麻和え



吸い物

7月23日(水)

冷やし中華

平天の煮物

ゴーヤの佃煮

きゅうりの和え物



7月24日(木)

豚肉の味噌炒め

きんぴらごぼう

ゴーヤの佃煮

きゅうりの和え物



7月25日(金)

アジの塩焼き

ジャガイモの煮物

ゴーヤの佃煮

小松菜と豆腐の吸い物



7月26日(土)

すき煮

麸の玉子とじ

きゅうりと甘酢生姜の和え物

モロヘイヤのポン酢和え



7月28日(月)

アジのフライ

がんもの煮物

ゴーヤの佃煮

隠元豆とポテトのあえもの



7月29日(火)

豚肉の生姜焼き

ゴーヤの味噌炒め

きゅうりの煮物

ふりかけ



7月30日(水)

かしわとゆでたまごの甘辛煮

隠元豆と玉ねぎの炒め物

切干大根の煮物

キャベツの和え物



7月31日(木)

夏祭り

お楽しみ膳

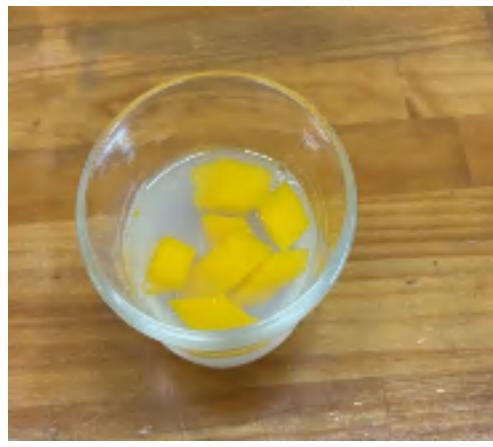


## 7月分おやつ

1日かんてん



2日 マンゴーゼリー



3日 コーヒーセット



4日とうもろこし



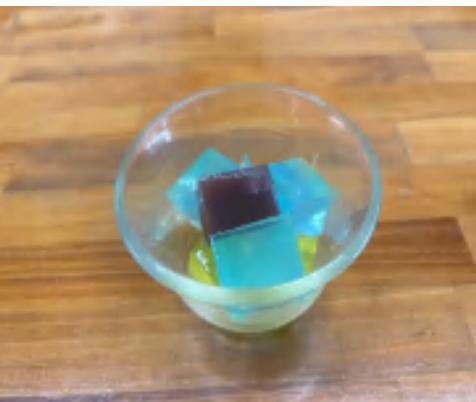
5日昆布茶セット



7日すいか



8日 寒天



9日 カップケーキ



10日 寒天とエビせん



11日 すいか



12日 トースト



14日 ゼリー



15日 ケーキ



16日 ロールケーキ



17日 昆布茶セット



18日 ゼリー



19日 土用もち



21日 ケーキ



22日 トースト



23日 レモン寒天



24日 ゼリー



25日 ケーキ



26日 ゼリー



28日 昆布茶セット



29日 カップケーキ



30日 寒天



31ココアゼリー

