

7月の献立表

—変更となる場合がございますがご了承ください—

★の付く日は食に関する記念日に由来した献立となっております 令和6年

日	月	火	水	木	金	土
	1 ご飯 白身魚しそ味噌焼き オクラ胡麻和え 揚げ出し豆腐 かき玉汁 オレンジ むらすずめ	2 菜飯 ★ きつねうどん スナッフかにマヨ和え キャベツガーリックソテー うどんの日 桃缶 三角蒸し	3 ご飯 鶏照り煮 ほうれん草梅かか和え 南瓜黒糖煮 味噌汁 豆乳プリン 栗カステラ饅頭	4 巻きずし 稲荷ずし 白菜ピリ辛和え 里芋そぼろあん煮 赤だし みかん缶 ミニどら焼き	5 ご飯 鱈竜田揚げ モズク酢 インゲン和風煮 味噌汁 はちみつレモンゼリー ゆめパン	6 ご飯 ★ 豚キムチ炒め サラダ さつま芋レモン煮 わかめスープ フルーツポンチ 黒糖饅頭
	7 ★ 七夕散らし アスパラドレッシング和え キャベツスープ煮 そうめん汁 あんみつ 七夕 カットロール	8 ご飯 牛ごぼう時雨煮 小松菜磯和え 長芋白煮 味噌汁 南瓜プリン ブチクレープ	9 ご飯 鮭塩焼き 白菜ゆかり酢和え ゴーヤチャンプルー 肉みそ すいか 【手】フルーツポンチ	10 ご飯 ★ 豚となすゴマ味噌炒め じゃが芋明太マヨ和え 冬瓜玉子あんかけ 味噌汁 抹茶ゼリー 冬瓜の日 【手】フルーツポンチ	11 かつ丼 胡瓜ともやし中華和え ふうふう大根 清まし汁 ダイスゼリー ドームケーキ	12 ご飯 牛肉と春雨炒め オクラじゃこ和え さつま芋甘煮 味噌汁 コーヒーゼリー スイートポテト
14 ご飯 麻婆豆腐 中華春雨サラダ 三角春巻き 玉子スープ サイダーゼリー 水ようかん	15 ご飯 カレイの煮つけ 小松菜お浸し ひじき旨煮 手作りふりかけ 豚汁 桃ミックス 桃山	16 ご飯 唐揚げ甘酢からめ 切干サラダ 茄子煮びたし 味噌汁 夏みかん缶 薄皮パン	17 じゃこ梅ご飯 わかめうどん インゲンワサビ和え キャベツと豚のねぎ塩炒め メロン 抹茶しぐれ	18 ご飯 鰯香味だれかけ 南瓜サラダ 青梗菜中華旨煮 豆乳汁 桃ゼリー 紅葉饅頭	19 散らし寿司 ほうれん草ゴマナムル 里芋煮転がし 清まし汁 りんご缶 今川焼き	20 ご飯 メンチカットマトソース スナッフ塩昆布和え ジャーマンポテト カレースープ オレンジ ミニたい焼き
21 ご飯 鶏のレモンハーブ焼き オクラえのき和え 冬瓜くず煮 味噌汁 紅茶ゼリー クリームソーダ	22 わかめご飯 冷やし中華 ほうれん草ナッツ和え 中華2種盛り マンゴー スティックケーキ	23 ご飯 牛肉ケチャップ炒め 里芋ゴマ味噌和え もやしとツナ煮 わかめと卵のスープ ココアムース カステラサンド	24 ひつまぶし ★ 白菜ザーサイ和え 茶碗蒸し 赤だし 杏仁フルーツ 薄皮パン	25 ご飯 ハンバーグ 大根なます 小松菜シーフード炒め 味噌汁 オレンジゼリー シフォンケーキ	26 ひじきの炊き込みご飯 天ぷら盛り合わせ 青梗菜かか和え 金平ごぼう 清まし汁 わらび餅 焼きドーナツ	27 ご飯 タッカルビ インゲンからしマヨ和え 南瓜煮つけ 味噌汁 すいか さつま芋デニッシュ
28 ご飯 鶏団子旨煮 小松菜菜種和え 茄子トマト煮 味噌汁 みかん 抹茶饅頭	29 エピカツカレー 盛り合わせサラダ アロエヨーグルト バナナカステラ	30 ご飯 ★ 豚の角煮 切干梅サラダ 青梗菜厚揚げ炒め 味噌汁 ダイスゼリー 梅干しの日 吹雪饅頭	31 ご飯 白身魚南蛮漬け 胡瓜もろみ味噌和え キャベツキノコ煮 清まし汁 毎ヨーグルトムース きんつば	太陽がジリジリと暑い季節になりました。熱中症に要注意！ 夏野菜（トマト・茄子・胡瓜・スイカ等）は水分、ビタミンを多く含んでいるため 水分補給と夏バテ予防に効果的です。 24日は「土用の丑の日」です。 献立にも「ひつまぶし」を入れています。 しっかり食べて夏に向けての体力作りをしましょう！		

