

# 7月献立表

月	火	水	木	金	土
		<b>1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・赤飯 </li> <li>・なめこ汁</li> <li>・天ぷら </li> <li>・甘酢和え</li> <li>・炊き合わせ</li> </ul> <p>585Kcal</p>	<b>2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・味噌汁</li> <li>・赤魚の沢煮蒸し</li> <li>・キャベツサラダ</li> <li>・ジャーマンポテト</li> </ul> <p>560Kcal</p>	<b>3</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯 </li> <li>・味噌汁</li> <li>・魚の蒲焼き</li> <li>・人参サラダ</li> <li>・冬瓜のあんかけ </li> </ul> <p>562Kcal</p>	
<b>5</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・茄子とひき肉のカレー</li> <li>・盛り合わせサラダ</li> <li>・コンニャク炒煮 </li> </ul> <p>583Kcal</p>	<b>6</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯 </li> <li>・薄くず汁</li> <li>・鮭の味噌焼き</li> <li>・フロッコリとエビのサラダ</li> <li>・青菜炒め</li> </ul> <p>573Kcal</p>	<b>7</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・七夕そうめん </li> <li>・白身魚のウニ風味</li> <li>・アボカドサラダ </li> <li>・フルーツ </li> </ul> <p>568Kcal</p>	<b>8</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯 </li> <li>・味噌汁</li> <li>・具入り玉子焼き</li> <li>・南瓜とさつまいものサラダ</li> <li>・煮浸し</li> </ul> <p>575Kcal</p>	<b>9</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・味噌汁</li> <li>・魚のマスタード焼き</li> <li>・トマトとツナのサラダ </li> <li>・おでん風</li> </ul> <p>578Kcal</p>	<b>10</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・スープ</li> <li>・牛肉のネギ塩炒め</li> <li>・ごぼうサラダ</li> <li>・切干大根の煮物 </li> </ul> <p>580Kcal</p>
<b>12</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・味噌汁</li> <li>・魚の香味焼き</li> <li>・マカロニサラダ</li> <li>・高野豆腐の煮物 </li> </ul> <p>564Kcal</p>	<b>13</b> <p>—お楽しみ献立—</p> 	<b>14</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・カキ玉汁</li> <li>・鶏肉の梅味噌焼き</li> <li>・コールスローサラダ</li> <li>・さつまいも金平</li> </ul> <p>568Kcal</p>	<b>15</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯 </li> <li>・味噌汁</li> <li>・赤魚の焼き浸し</li> <li>・青菜のサラダ</li> <li>・野菜炒め</li> </ul> <p>570Kcal</p>	<b>16</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯 </li> <li>・味噌汁</li> <li>・豚肉の生姜焼き</li> <li>・みどり酢和え</li> <li>・青菜のチーズ焼き</li> </ul> <p>577Kcal</p>	<b>17</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・味噌汁</li> <li>・サバの竜田焼き</li> <li>・春雨の酢の物</li> <li>・根菜のゴマ煮</li> </ul> <p>560Kcal</p>
<b>19</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・スープ</li> <li>・豚肉の焼き肉</li> <li>・大根サラダ</li> <li>・里芋とイカの煮物 </li> </ul> <p>570Kcal</p>	<b>20</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・スープ</li> <li>・白身魚の四川風</li> <li>・中華サラダ</li> <li>・ニラ玉</li> </ul> <p>577Kcal</p>	<b>21</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯 </li> <li>・味噌汁</li> <li>・魚の甘酢あん</li> <li>・白和え</li> <li>・茄子の香味炒め </li> </ul> <p>570Kcal</p>	<b>22</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・香り寿司</li> <li>・すまし汁</li> <li>・冬瓜の肉味噌がけ </li> <li>・ピーナッツ和え</li> </ul> <p>560Kcal</p>	<b>23</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鮭しらす丼 </li> <li>・味噌汁</li> <li>・揚げ出し豆腐</li> <li>・酢の物</li> <li>・煮豆 </li> </ul> <p>572Kcal</p>	<b>24</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯 </li> <li>・味噌汁</li> <li>・チキン南蛮風</li> <li>・辛子和え</li> <li>・大根とあさり煮</li> </ul> <p>576Kcal</p>
<b>26</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・味噌汁</li> <li>・魚のきのこソースがけ</li> <li>・のり和え</li> <li>・南瓜のクリーム煮</li> </ul> <p>575Kcal</p>	<b>27</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯 </li> <li>・味噌汁</li> <li>・和風ミートローフ</li> <li>・カブのマリネ</li> <li>・五目金平</li> </ul> <p>565Kcal</p>	<b>28</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・牛丼</li> <li>・味噌汁</li> <li>・うざく</li> <li>・グリーンポテト</li> </ul> <p>576Kcal</p>	<b>29</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯 </li> <li>・スープ</li> <li>・鮭のムニエル</li> <li>・カレーポテト </li> <li>・なべしぎ </li> </ul> <p>565Kcal</p>	<b>30</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯 </li> <li>・かぼちゃのスープ</li> <li>・チキンピカタ</li> <li>・カブのサラダ</li> <li>・ひじきの味噌煮</li> </ul> <p>576Kcal</p>	<b>31</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・五目チャーハン </li> <li>・スープ</li> <li>・野菜の旨煮</li> <li>・中華浸し</li> <li>・大学芋 </li> </ul> <p>580Kcal</p>

\* 注文の都合により献立を変更することがあります。