



# 令和4年7月のメニュー



	日 31	月	火	水	木	金 1	土 2(半夏生)
朝食	ご飯 味噌汁(なめこ・白葱) 白菜の煮浸し 黒花豆の甘煮					ご飯 味噌汁(絹豆腐・なめこ) ピーマン蒲鉾炒め 鮭フレーク	ピーナッツクリームパン バターロール ホワイトロール コーヒートマト ごぼうサラダ りんごシロップ漬
昼食	ご飯 鶏肉と冬瓜のうま煮 きのことピーマンの韓国風金平 小松菜の山葵和え 甘夏缶					ご飯 肉かぼちゃ いわしのつみれ汁 ほうれん草のワサビ和え アチースムースのマンゴーソースかけ	焼き鯖寿司 おろしそば 枝豆サラダ 南瓜の白だし煮 キウイフルーツ
夕食	ご飯 カレーコロッケ 法蓮草のキッシュ えのき若布					ご飯 アブラガレイのソテー 冬瓜とがんもの煮物 里芋のごま和え アセロラジュース	ご飯 ハンバーグのホワイトソースかけ ミネストローネ もやしと若布の中華和え えびの華
朝食	3 ご飯 味噌汁(木綿豆腐・白葱) さつまいもの煮物 味噌汁	4 ご飯 味噌汁(かぶ・しめじ) 大根のつみおろし煮 昆布佃煮	5 ご飯 味噌汁(薄あげ・大根) 長芋の白煮 きゅうり漬	6 あんぱん 黒糖バターロール ロールパン コーヒートマト ポテトサラダ ストロベリーヨーグルト	7(七夕) ご飯 味噌汁(じゃが芋・玉葱) 大豆と昆布の煮物 鯛めし	8 ご飯 味噌汁(小松菜・えのき) ふきと竹輪の煮物 鶏とほろ	9 クリームパン バターロール 黒糖ロール コーヒートマト マカロニサラダ ブルーチーズ(糖)
昼食	ご飯 鯉の磯辺天ぷら 金平大根 ささみと胡瓜の二杯酢 黒みつかん	チャーシューメン じゃが芋とアスパラの炒め物 麩のボン酢和え ショコラケーキ	ご飯 和風おろしハンバーグ ポテトサラダ 舞茸のバター醤油炒め ワインゼリー	オムライス 千切り野菜のとろろサラダ 豚ばらと牛蒡の柚子胡椒煮 アリンのキャラメルソースかけ	セタとうめん 夏野菜の天ぷら 梅豚きゅうりのさっぱり炒め 星空ゼリー	ご飯 茄子のはさみ焼き煮 春雨の和え物 豆腐ボールの甘辛煮 牛乳もち	ご飯 チンジャオロースー ゴーヤ入リースーフ オクラとなめこのおろし和え 林檎のコンポート
夕食	ご飯 ホークストロガノフ もやしソテー たまご豆腐 きなこトースト	ご飯 メバルの香草焼き キャベツと蒸し豚のサラダ 白菜と千切り沢庵の和え物 ハーベスト	ご飯 白カレイの梅こぼ茶焼き 五目ビーフン ジーマミ豆腐 ブルーミックス豆乳	ご飯 豆腐のくずひき煮 青稜菜の辛み炒め カリフラワーとミックス豆のサラダ レモネード	ご飯 フランクフルトと冬瓜のミルク煮 ラビゴットサラダ 揚げ茄子の煮浸し 衛生ポテロ	ご飯 さんまの韓国風味味噌焼き 千ゲン菜と豚肉のどろみ炒め もずくと胡瓜の酢の物 ぶどうジュース	ご飯 揚げ豆腐のあんかけ 夏野菜のアリネ 冬瓜と浅利の煮物 焼きとうもろこし
朝食	10 ご飯 味噌汁(白菜・里芋) 絹揚げの煮物 昆布豆	11 ご飯 味噌汁(若布・なめこ) さつまいものこってり煮 おひ梅	12 ご飯 味噌汁(厚揚げ・椎茸) 里芋とツナの煮物 つぼ漬	13 チョコパン 黒糖バターロール ロールパン コーヒートマト ソーセージのケチャップ炒め はちみつヨーグルト	14(選抜祭) ご飯 味噌汁(絹豆腐・ちくわ麩) 白菜のあっさり煮 いりごみ	15 ご飯 味噌汁(花麩・小葱) 玉葱のさつと煮 炒り卵	16 ピーナッツクリームパン バターロール ホワイトロール コーヒートマト ラタトゥイユ バインムース
昼食	鶏とほろろ丼 冬瓜と海老のカレー煮 胡瓜とみょうがの酢の物 バイン入りアヒルハワイゼリー	ひじきゆかりご飯 カラスガレイのトマトビーンズ煮 アスパラとウインナーのソテー ホウレン草とシラスの和え物 果実入りオレンジゼリー	枝豆しらすご飯 にんじんの照煮 ニラとベーコンの炒め物 いんげんの生巻醤油和え 練乳入り深雪かんフルーティソースかけ	冷し中華 餃子 ゴーヤ入りソナサラダ すいか	[ 共通料理 ] ワカメご飯 春雨のピリから炒め煮 白菜とさつまいもの香り炒め アイスクリーム [ A ] 鮎の塩焼き [ B ] エビ千り	ご飯 鶏肉の紅茶煮 長芋とワカメの梅サラダ 刻み昆布と角揚げの煮物 抹茶アリンの黒胡麻ソースかけ	ご飯 シルバのレモン煮 めかぶの味噌汁 焼き茄子 豆乳かんの黒蜜かけ
夕食	ご飯 ホキのオーロラソースかけ 小松菜と茹鰯の白和え ぶかし芋 チュロス	ご飯 牛蒡と椎茸の柳川とし もやしとハムのボン酢和え ゆば飛龍頭 ココナッツアッシュ	ご飯 鶏肉の塩麹焼き とろろ昆布汁 オクラの和え物 紅茶豆乳	ご飯 赤魚のだし焼き 刻み昆布の煮物 たくあん煮 野菜と果物のジュース	ご飯 干草焼き かんもつと茄子の煮物 三つ葉とエリンギの和え物 チョコあ〜んぱん	ご飯 家常豆腐 小松菜と舞茸のうす煮浸し カリフラワーのゆかり和え ピーチジュース	ご飯 酢豚風 春雨のナムル 大芋南瓜 ういろう揚げ
朝食	17 ご飯 味噌汁(えのき・若布) 長芋の白煮 白いんげん豆の甘煮	18 ご飯 味噌汁(じゃが芋・大根) ひじきの炒め煮 トロロ芋	19 ご飯 味噌汁(木綿豆腐・小葱) いんげんの炒め煮 しほ漬	20 白あんぱん 黒糖バターロール ロールパン コーヒートマト スバムとキャベツのソテー ヨーグルト	21 ご飯 味噌汁(白菜・花麩) じゃがいもの煮物 金山寺めし	22 ご飯 味噌汁(絹豆腐・椎茸) もやしの炒め物 ふりかけ	23 クリームパン バターロール 黒糖ロール コーヒートマト とろろ卵のケチャップかけ ぶどう缶
昼食	ご飯 鮭のバター醤油焼き おから さやいんげんのごま和え アヒルハワイゼリー	夏野菜カレー キャベツと厚揚げの生巻炒め 胡瓜とらっきょうの和え物 すいか	ご飯 鯛の醤油焼きつけ ゴーヤチャンプル 白瓜の浅漬汁 生クリーム和え	ご飯 唐揚げのおろし煮 冷や汁 ビーフンサラダ キウイフルーツ	レタスチャーハン 冬瓜のミルク煮 スナップエンドウのレンジ和え おちろしの寒天おせ	ひやび 豚肉のゴマ味噌煮 水菜と浅利の炒め物 ティラミス	ご飯 鶏もも肉のバンバンジー じゃが芋金平 モロヘイヤとミョウガの和え物 アラム
夕食	ご飯 鶏肉と野菜のうま煮 もやしのカレー炒め スナップエンドウのサラダ マーブル蒸しパン	ご飯 鯛の黄金焼き ホウレン草とソーセージのソテー スイートポテト風 ホワイトチョコラズグッド	ご飯 フルコギ すりおろし蓮根 オクラと海老の煮込み風 乳酸菌ウォーター	ご飯 車麩とおとし卵煮 フロッコリーと蟹のサラダ 小松菜の煮浸し カルピス	ご飯 鶏肉と里芋の中華風煮 マロニーのパンサンデー なめろか豆乳かんの含め煮 オールレーズン	ご飯 メルルーサのイタリアンソテー じゃが芋のマヨネーズ煮 枝豆豆腐 ヒルケル	ご飯 高野豆腐の卵とし 青稜菜の中華炒め うさく あまからスナック
朝食	24 ご飯 味噌汁(厚揚げ・しめじ) 春菊の煮浸し 野菜豆	25 ご飯 味噌汁(小松菜・ちくわ麩) かぼちゃの甘煮 昆布佃煮	26 ご飯 味噌汁(花麩・小葱) ほうれん草の煮浸し きゅうり漬	27 チョコパン 黒糖バターロール ロールパン コーヒートマト マカロニ玉子サラダ きなこヨーグルト	28 ご飯 味噌汁(里芋・かぶ) キャベツのソテー 鯛めし	29 ご飯 味噌汁(薄揚げ・玉葱) 里芋の煮物 五目豆	30 ピーナッツクリームパン バターロール ホワイトロール コーヒートマト マッシュポテト ブルーチーズ(りんご)
昼食	ご飯 あぶらがれいの翡翠焼き風 冬瓜の肉味噌かけ 茄子の辛子和え 杏仁豆腐	冷し中華風うどん きのこのとろみ炒め 海老焼売 濃厚ミルクアリンのジャムのせ	ワカメご飯 ラタトゥイユ フロッキーのたらこマヨ和え 青稜菜の炒め物 ほうじ茶アリン	ターメリックライス ポークハッシュ 冬瓜と厚揚げの煮物 オクラのお浸し オレンジ	ご飯 鶏肉のネギマヨ炒め さつまいもとらっきょうの甘煮 青稜菜とみょうがの和え物 ミルクデザート	ご飯 ゆかち豆腐 鯛の山椒焼き さつま芋とらっきょうの炒め煮 冬瓜とエビの薄巻煮 マンゴーのピーチムース和え	
夕食	ご飯 ポテトと豚肉の甘酢煮 さっぱりバスサラダ 五目だし巻き卵 ぶかし芋	ご飯 白身魚のフライ じゃが芋のカレー炒め オクラとしめじの和え物 チョコパイ	ご飯 ぶりの照り焼き 春雨と胡瓜の酢の物 白花煮豆 バナナ豆乳	ご飯 木刀魚の野菜蒸し 金平蓮根 いんげんの生巻醤油和え リンゴジュース	ご飯 カレイの煮付 もやしソテー 葉の花のお浸し バームロール	ご飯 メヌケの菜種焼き さつまいもと刻み昆布の煮物 冷や汁 法蓮草の煮浸し のびヨーグルト	

☆季節により、食材の入荷がない場合は献立を変更することがあります。  
また、寄付で食材をいただいた場合はどちらを優先的に使わせていただきますので献立が変わることがあります。ご了承ください。