

2021年7月献立表

	昼食(A)	エネルギー (kcal)	昼めん食	エネルギー (kcal)		昼食(A)	エネルギー (kcal)	昼めん食	エネルギー (kcal)
01	木 ハンバーグトマトソース ビーマンのバター醤油炒め 海藻サラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	555	えびうどん ビーマンのバター醤油炒め 海藻サラダ ご飯(小) 漬物	557	16	金 赤魚の甘酢あんかけ れんこんきんぴら ブロッコリーの和風マヨ和え ご飯 味噌汁 漬物	571	ためきそば れんこんきんぴら ブロッコリーの和風マヨ和え ご飯(小) 漬物	558
02	金 豚丼 かぼちゃのいとこ煮 ほうれん草のなめ茸和え 味噌汁 フルーツ	596	梅おろしそば(冷) かぼちゃのいとこ煮 ほうれん草のなめ茸和え ご飯(小) フルーツ	571	17	土 鶏そぼろ丼 里芋の煮っころがし 小松菜のピーナツ和え 味噌汁 フルーツ	662	梅おろしうどん(冷) 里芋の煮っころがし 小松菜のピーナツ和え ご飯(小) フルーツ	545
03	土 さわらの梅煮 厚揚げの肉味噌かけ 人参サラダ ご飯 すまし汁 漬物	535	ためきそば 厚揚げの肉味噌かけ 人参サラダ ご飯(小) 漬物	569	18	日 			
04	日 				19	月 豚肉のブルコギ がんもの煮物 わかめの酢の物 ご飯 中華スープ フルーツ	614	かき揚げそば がんもの煮物 わかめの酢の物 ご飯(小) フルーツ	583
05	月 あじの南蛮漬け 卵の花 小松菜のごま和え ご飯 味噌汁 漬物	573	焼きうどん 卵の花 小松菜のごま和え 汁物 漬物	462	20	火 鶏肉の塩昆布炒め れんこんの白煮 大根サラダ ご飯 味噌汁 漬物	567	五目そば れんこんの白煮 大根サラダ ご飯(小) 漬物	506
06	火 豚肉の山椒焼き ひじきの煮物 さつま芋のサラダ ご飯 味噌汁 漬物	644	きつねうどん ひじきの煮物 さつま芋のサラダ ご飯(小) 漬物	598	21	水 たらのムニエル・バター醤油 小松菜のソテー 豆サラダ ご飯 味噌汁 漬物	522	ミートソーススパゲティ 小松菜のソテー 豆サラダ 汁物 フルーツ	577
07	水 七夕ちらし寿司 高野豆腐の煮物 豚しゃぶサラダ 冬瓜汁 フルーツ	574	冷しぶっかけそうめん 高野豆腐の煮物 豚しゃぶサラダ ご飯(小) フルーツ	573	22	木 シーフードカレー ミニコロッケ カリフラワーとトマトのサラダ 福神漬け フルーツ 	638	鶏南蛮そば ミニコロッケ カリフラワーとトマトのサラダ ご飯(小) フルーツ	653
08	木 たらのみぞれあんかけ じゃが芋のそぼろ煮 もやしとコーンのサラダ ご飯 味噌汁 フルーツ	547	しょうゆラーメン じゃが芋のそぼろ煮 もやしとコーンのサラダ ご飯(小) フルーツ	550	23	金 鶏つくね 冬瓜のツナ煮 ひじきとコーンのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	549	冷しぶっかけそうめん 冬瓜のツナ煮 ひじきとコーンのサラダ ご飯(小) 漬物	497
09	金 鶏肉のスタミナ炒め カリフラワーのかに風味あんかけ チンゲン菜のおかか和え ご飯 和風スープ 漬物	558	焼きそば カリフラワーのかに風味あんかけ チンゲン菜のおかか和え 汁物 漬物	459	24	土 あじのさっぱり梅おろしかけ 人参の金平 きらずサラダ ご飯 すまし汁 漬物	639	海鮮塩焼きそば 人参の金平 きらずサラダ 汁物 漬物	586
10	土 豆腐の五目うま煮 シュウマイ 春雨の中華和え ご飯 中華スープ 漬物	541	ナポリタンスパゲティ シュウマイ 春雨の中華和え 汁物 フルーツ	605	25	日 			
11	日 				26	月 さわらの塩麹焼き 筑前煮 ほうれん草のピーナツ和え ご飯 味噌汁 漬物	543	しょうゆラーメン 筑前煮 ほうれん草のピーナツ和え ご飯(小) 漬物	558
12	月 鶏肉のトマトソースかけ きのこソテー キャベツのサラダ コンソメスープ コンソメスープ 漬物	563	カレーうどん きのこソテー キャベツのサラダ コンソメスープ(小) 漬物	593	27	火 麻婆なす 五目春雨 ブロッコリーのサラダ ご飯 中華スープ 漬物	539	とろろきしめん 五目春雨 ブロッコリーのサラダ ご飯(小) 漬物	515
13	火 さばの味噌煮 夏野菜の煮びたし いんげんの磯和え ご飯 すまし汁 フルーツ	508	肉うどん 夏野菜の煮びたし いんげんの磯和え ご飯(小) フルーツ	526	28	水 鶏肉の梅照り焼き 冬瓜のあんかけ わかめときゅうりの酢味噌かけ ご飯 すまし汁 フルーツ 	553	カレーうどん 冬瓜のあんかけ わかめときゅうりの酢味噌かけ ご飯(小) フルーツ	560
14	水 豚肉のさっぱりオイスター炒め かぼちゃの煮物 もやしのナムル ご飯 中華スープ 漬物	551	月見そば かぼちゃの煮物 もやしのナムル ご飯(小) 漬物	512	29	木 さばの竜田揚げ 小松菜の煮びたし 冷奴 ご飯 味噌汁 漬物	538	肉そば 小松菜の煮びたし 冷奴 ご飯(小) 漬物	518
15	木 すき焼き風煮 人参しりしり オニオンサラダ ご飯 味噌汁 漬物	634	冷やし中華 人参しりしり オニオンサラダ ご飯(小) 漬物	534	30	金 牛肉の柳川風煮 ビーマンと竹輪の炒め物 白菜の塩昆布和え ご飯 味噌汁 漬物	612	焼きうどん ビーマンと竹輪の炒め物 白菜の塩昆布和え 汁物 漬物	423
					31	土 メンチカツ チンゲン菜のソテー カリフラワーのゆかり和え ご飯 味噌汁 フルーツ	507	冷やし中華 チンゲン菜のソテー カリフラワーのゆかり和え ご飯(小) フルーツ	541

*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります