

# 7月 献立表



期 間 : 2022/7/1~2022/7/30

|    | 月  | 火  | 水   | 木   | 金   |
|----|--|--|---|---|---|
|    |  |  |   |   | 1   |
| 屋食 |  |  |   |   | <b>祝☆開所12周年</b><br>赤飯<br>天ぷら盛り合わせ<br>高野豆腐の煮物<br>穴ざく<br>赤だし<br>夏みかん缶 |
|    |  |  |   |   | エネルギー - 592kcal   |
|    | 4  | 5  | 6   | 7   | 8   |
| 屋食 | ごはん<br>ポークハニーマスタードソテー<br>大根とさつま揚げの煮物<br>フルーツサラダ<br>味噌汁 | ごはん<br>たらしの信州蒸し<br>厚揚げポン酢<br>青梗菜の肉味噌炒め<br>清汁 | ごはん<br>チキンカツ<br>ほうれん草のソテー<br>カリフラワーの甘酢和え<br>コンソメスープ | ★★七夕★★<br>七夕そうめん<br>コーンおにぎり<br>ゴーヤチャンプル<br>トマトのしそ風味和え<br>パイン缶 | ごはん<br>カレイのピカタ<br>根菜の炒め煮<br>小松菜のおかか和え<br>味噌汁                        |
|    | エネルギー - 630kcal  | エネルギー - 554kcal                              | エネルギー - 584kcal                                     | エネルギー - 570kcal   | エネルギー - 607kcal   |
|    | 11   | 12   | 13  | 14  | 15  |
| 屋食 | ごはん<br>白身魚のチリソース<br>そら豆の卵とじ<br>春雨中華サラダ<br>味噌汁          | ちらし寿司<br>炊き合わせ<br>小松菜のピーナツ和え<br>赤だし<br>バナナ   | ごはん<br>とり天 (大分名物)<br>白菜のごま和え<br>もずく酢<br>味噌汁         | 新生姜ごはん<br>鯖の煮つけ<br>南瓜のそぼろ煮<br>ほうれん草の白和え<br>味噌汁                | ごはん<br>豚肉となすの味噌炒め<br>ブロッコリーえびあんかけ<br>きやべつのごま酢和え<br>清汁               |
|    | エネルギー - 578kcal  | エネルギー - 597kcal                              | エネルギー - 600kcal                                     | エネルギー - 559kcal   | エネルギー - 568kcal   |
|    | 18   | 19   | 20  | 21  | 22  |
| 屋食 | <br>海の日  | ごはん<br>八宝菜<br>蒸しシューマイ<br>卵サラダ<br>わかめスープ      | ごはん<br>鯖の磯辺揚げ<br>冷やっこ<br>しらす和え<br>味噌汁               | 親子丼<br>大根の酢の物<br>味噌汁<br>フルーチェ                                 | ごはん<br>鯖の梅香焼き<br>里芋の揚げ出し<br>茄子の生姜醤油和え<br>味噌汁                        |
|    |  | エネルギー - 590kcal                              | エネルギー - 605kcal                                     | エネルギー - 522kcal   | エネルギー - 597kcal   |
|    | 25   | 26   | 27  | 28  | 29  |
| 屋食 | ごはん<br>鶏肉の野菜あんかけ<br>さつま芋と切り昆布の煮物<br>カリフラワーのサラダ<br>味噌汁  | ごはん<br>ポークソテー<br>ラタトゥイユ<br>大根サラダ<br>コンソメスープ  | ごはん<br>アジフライ<br>ぜんまいの煮物<br>ブロッコリーと海老の辛子和え<br>清汁     | ごはん<br>肉団子の甘酢煮<br>チャプチェ<br>ほうれん草の和え物<br>中華スープ                 | 散らし寿司<br>茶碗蒸し<br>炊き合わせ<br>赤だし<br>桃缶                                 |
|    | エネルギー - 576kcal  | エネルギー - 566kcal                              | エネルギー - 577kcal                                     | エネルギー - 604kcal   | エネルギー - 596kcal   |

\*材料の仕入れの都合により、献立が一部変更になることがあります。