

7月予定献立表

現 場：さくらの里山科

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
朝食			ご飯 鮭の照り焼き ほうれん草わさびマヨ和え 味噌汁(オクラ・カワレ) ヨーグルト	ご飯 高野豆腐含め煮 ブロッコリーおかか和え 味噌汁(オクラ・ミツハ) フルーツミックス	ご飯 五目卵の花 ワカメの酢の物 味噌汁(白玉麩・アサキ) みかん	ご飯 サバ味噌煮 豆と野菜のごまだれサラダ 味噌汁(ワサビ・菜・油揚げ) アロエヨーグルト	ご飯 がんも煮 ごぼうサラダ 味噌汁(椎茸・カワレ) パイナップル
昼食			ご飯 海鮮卵焼き 南瓜の甘煮 桜漬け 味噌汁(水菜・長葱)	ご飯 牛肉しぐれ煮 長芋の蟹あんかけ 胡瓜の糠漬け ヤクルト	チャーハン 麻婆豆腐 青梗菜と海老のクリーム煮 チンジャオロースー 杏仁豆腐 中華風コーンスープ	～アメリカ独立記念日ランチ～ ロコモコ丼 フライドポテト ブロッコリーサラダ コーラ	ご飯 カレイの幽庵焼き インゲン白和え 赤しば漬け ヤクルト
夕食			ご飯 鶏肉の磯辺焼き なべしぎ 沢庵漬け 清まし汁(エリンギ・アサキ)	ご飯 タラの酒蒸し ごぼうの金平 白花豆 味噌汁(トマト・長葱)	ご飯 他人煮 ほうれん草の辛子和え 茄子の即席漬け 清まし汁(茗荷・長葱)	ご飯 メルルーサのもろみ焼き 竹輪と大根の煮物 白菜柚子漬け 清まし汁(ナメ・長葱)	ご飯 鶏肉の山椒焼き 大根のキノコあんかけ ごま昆布佃煮 味噌汁(オクラ・長葱)
3時			かっぱえびせん	お楽しみおやつ	ぼたぼた焼き	紅茶ムース	チョコパイ
	6	7	8	9	10	11	12
朝食	ご飯 さんまみぞれ煮 ポテトサラダ 味噌汁(トマト・アサキ) 白桃	ご飯 鰯つみれ煮 小松菜のお浸し 味噌汁(キャベツ・人参) フルーツミックス	ご飯 納豆(ssは温泉卵) 茄子含め煮 味噌汁(オクラ・ミツハ) ヨーグルト	ご飯 スパニッシュオムレツ マカロニサラダ 味噌汁(ワカ・長葱) 黄桃	ご飯 里芋のそぼろ煮 もずく酢 味噌汁(大根・カワレ) マンゴー	ご飯 じゃが芋ベーコン炒め煮 いんげんピーナツ和え 味噌汁(渦巻麩・アサキ) 白桃	ご飯 鶏やわらか煮 わさび菜のお浸し 味噌汁(えのき・長葱) ブルーベリーヨーグルト
昼食	ご飯 豚肉生姜焼き 枝豆サラダ 蕪レモン漬け ヤクルト	～七夕御膳～ ご飯 星型ハンバーグ アスパラのピリ辛炒め 胡瓜とトマトサラダ 七夕ゼリー 清まし汁(素麺・ミツハ)	ご飯 ホキの味噌マヨネーズ焼き 春雨と蟹の酢の物 うぐいす煮豆 清まし汁(茗荷・トロコンブ)	ご飯 ホッケの塩焼き 人参饅頭の銀あんかけ 胡瓜の即席漬け ヤクルト	～海老と豆腐のあんかけ丼～ トマトと甘夏みかんサラダ うぐいす煮豆 ヤクルト	ご飯 ブリの山椒煮 胡麻豆腐(柚子味噌) 青菜のなめ茸和え ヤクルト	～トッピングバイキング～ 食パン トッピング ハムカツ さつま芋レモン煮 枝豆サラダ ジュース(アップル&キャロット)
夕食	ご飯 野菜入り玉子焼き 蓮根と糸こんにゃくの煮物 かっぱ漬け 清まし汁(茄子・長葱)	ご飯 鮭ちゃんちゃん焼き 白菜の和えもの 大根の柚子漬け 清まし汁(高野豆腐・カワレ)	ご飯 鶏肉の香草焼き 小松菜の柚子風味和え 蕪のゆかり漬け 味噌汁(白玉麩・カワレ)	ご飯 牛肉オイスター炒め 冬瓜の蟹あんかけ しそ昆布佃煮 清まし汁(ツルムササギ・油揚げ)	梅しらすご飯 鮭の塩麹焼き ひじきの和え物 金時豆 味噌汁(シメジ・長葱)	ご飯 豚肉の味噌炒め 炒りおから 茄子の浅漬け 清まし汁(トロ昆布・カワレ)	ご飯 カレイの煮付け 春雨サラダ 蕪の糠漬け 味噌汁(花麩・アサキ)
3時	たい焼き	味しらべ煎餅	ウエハース(イチゴ)	黒糖ふ菓子	プリン	はちみつケーキ	オレンジゼリー