








予定献立表

令和 6年 7月 21日 ~ 令和 6年 7月 31日

日	朝食	昼食	夕食
21(日)	ごはん みそ汁 キャベツのさっと煮 ふりかけ 牛乳 	ごはん 豆腐の酢豚風 青菜と玉子のスープ スパゲティサラダ フルーツ 	ごはん ジャガイモのそぼろ煮 冬瓜の水晶煮 青菜の辛し和え 
22(月)	ごはん みそ汁 青菜のじゃこ炒め ふりかけ ももヨーグルト 	サンドイッチ(代替えは照り焼きハンバーグ) コーンスープ 野菜のピクルス ジョア 	ごはん 鯖の塩焼き ひじき煮 キャベツの和風和え 
23(火) 土曜 丑の日	ごはん みそ汁 金平風 ふりかけ 牛乳 	ごはん えびかつフライ さつま汁 海草サラダ フルーツ 	ごはん カレー風味の肉豆腐 南瓜のいとこ煮 五色和え 
24(水) 日曜 寅の日	ごはん みそ汁 野菜ソテー 佃煮 牛乳 	うな井 冬瓜汁 青菜のポン酢和え つけもの フルーツポンチ 	ごはん ポークソテー ぜんまい煮 フレンチサラダ 
25(木)	ごはん みそ汁 じゃが芋の炒め煮 ふりかけ 乳酸菌飲料 	そうめん(代替えは煮魚) おにぎり 豆腐チャンプル イチゴプリン 	ごはん クリームコロッケ 切り干し大根の煮物 ブロッコリーのサラダ 
26(金)	ごはん みそ汁 親子煮 佃煮 牛乳 	ごはん 豚肉の味噌漬け焼き トマトとたまごのスープ カニサラダ フルーツ 	ごはん 鮭の青じそ焼き 筑前煮 白菜の酢の物 
27(土)	ごはん みそ汁 大根とひき肉の炒め煮 ふりかけ 牛乳 	ごはん 五目玉子焼き 夏野菜の味噌汁 青菜の磯辺和え フルーツ 	ごはん 鶏のクリーム煮 なすの田舎煮 トマトサラダ 
28(日)	ごはん みそ汁 アスパラと卵の炒め物 佃煮 牛乳 	ごはん 鯖のレモン焼き 生揚げの煮物 長芋のあえ物 フルーツ 	ごはん 回鍋肉 芋金平 ところ天サラダ 
29(月)	雑炊 里芋煮 つけもの ミルクプリン 	ハヤシライス 千切り野菜のサラダ フルーツのヨーグルト和え 	ごはん 信田卵 ジャコ炒め もずく酢 
30(火)	ごはん みそ汁 なすの炒め煮 ふりかけ 牛乳 	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き 夏野菜スープ 菜花のサラダ フルーツ 	ごはん 焼き肉 金平大豆 大根のごま酢和え 
31(水)	ごはん みそ汁 青菜のオイスターソース炒め ふりかけ 牛乳 	ごはん 鶏の彩りピカタ 糸切昆布煮つけ イエローサラダ フルーツ 	ごはん かきあげ みそ汁 ユカリ和え 