

7月 献立予定表

《給食目標》

- ・好き嫌いをしないで何でも食べ、夏バテを防ぎましょう
- ・冷たいものを取り過ぎないようにしましょう。



| 日 | 曜 | 献立名 |
|----|---|---|
| 1 | 水 | 肉団子 ひじきの炒め煮 夏の豚汁 オレンジ |
| 2 | 木 | 鶏肉と野菜のトマトソース煮 むらくも汁 昆布佃煮 ヨーグルト |
| 3 | 金 | なすのピリ辛炒め 春雨スープ バナナ |
| 4 | 土 | 五目うどん汁 バナナ |
| 5 | 日 | |
| 6 | 月 | ほっけの塩焼き 切り干し大根の炒め煮 じゃがいもの味噌汁 バナナ |
| 7 | 火 | 七夕ちらし寿司 星ポテト 短冊サラダ 星麩のスープ 七夕ゼリー |
| 8 | 水 | みそラーメン 棒々鶏サラダ ミニゼリー 野菜ジュース |
| 9 | 木 | スタミナ丼 なすの味噌汁 クリーム和え |
| 10 | 金 | 鶏肉の唐揚げ もやしとコーンのサラダ 麻婆豆腐 ヨーグル |
| 11 | 土 | 根菜うどん汁 バナナ |
| 12 | 日 | |
| 13 | 月 | ウインナーの甘辛煮 かぼちゃのそぼろ煮 夕顔の味噌汁 オレンジ |
| 14 | 火 | 夏野菜カレー 青じそサラダ 福神漬 牛乳 ババロア |
| 15 | 水 | 鶏肉とじゃが芋のみそソース和え コンソメスープ バナナ |
| 16 | 木 | 鮭のマヨコーン焼き 根菜カレーきんぴら 麩の味噌汁 ゼリー |
| 17 | 金 | ササミの梅しそフライ ナムル 野菜スープ ミニゼリー |
| 18 | 土 | 貝だくさんうどん汁 バナナ |
| 19 | 日 | |
| 20 | 月 | 五目うどん汁 フルーツポンチ |
| 21 | 火 | ハヤシライス 竹輪とツナのサラダ アイスクリーム |
| 22 | 水 | ミニフランク ポテト 茹で野菜 焼きそば ワカメスープ チョコバナナ |
| 23 | 木 | 海の日 |
| 24 | 金 | スポーツの日 |
| 25 | 土 | 五目うどん汁 バナナ |
| 26 | 日 | |
| 27 | 月 | 豚丼 野菜のピーナッツ和え なめこの味噌汁 ヨーグルト |
| 28 | 火 | やみつきチキン ポテトサラダ ミネストローネ風 ゼリー |
| 29 | 水 | 誕生会 |
| 30 | 木 | チキンフ레이크焼き 茹で野菜サラダ 豆腐の味噌汁 オレンジ |
| 31 | 金 | 赤魚の野菜カレーあんかけ カリフラワーのおかか和え わかめの味噌汁 ヨーグルト |

