



献立予定表



《 給食目標 》

- ・好き嫌い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	木	スタミナ丼 ジャが芋のみそ汁 フルーツクリーム和え
2	金	ひじき入りハンバーグ スパサラダ さやえんどうのみそ汁 手作りゼリー
3	土	五目うどん バナナ 
5	月	しょうゆラーメン 油淋鶏 ツナサラダ 手作りゼリー
6	火	チキンフレーク焼き もやしとコーンのサラダ 野菜スープ オレンジ
7	水	星のコロッケ 海藻サラダ 天の川スープ セタテデザート 
8	木	ハヤシライス 和風サラダ 牛乳 メン子ちゃんゼリー
9	金	ちくわの磯辺揚げ なすとピーマンのみそ炒め すまし汁 手作りプリン
10	土	夏まつり 
12	月	豚丼 ちくわときゅうりのサラダ なすのみそ汁 手作りゼリー 
13	火	鶏肉の照り焼き 五色和え 千ヶん菜のスープ オレンジ
14	水	ポークカレー フロccoliサラダ 牛乳 福神漬 手作りゼリー
15	木	春巻き ナムル わかめのスープ ヨーグルト
16	金	赤魚の揚げ煮 野菜の磯香和え 夕顔のみそ汁 手作りプリン
17	土	わかめ入りうどん バナナ 
19	月	鮭の黄金焼き 切り干し大根の炒め煮 夏の豚汁 オレンジ
20	火	鶏肉とじゃが芋のみそソース和え かにと豆腐のスープ フルフルフルーツ
21	水	肉団子 春雨サラダ むらくも汁 手作りゼリー
22	木	海の日 
23	金	スポーツの日 
24	土	具だくさんうどん バナナ
26	月	シューマイ 涼伴三絲 麻婆豆腐 メン子ちゃんゼリー
27	火	ホッケの塩焼き 野菜のピーナッツ和え かき玉汁 牛乳プリン
28	水	夏野菜グラタン コンソメスープ のい佃煮 手作りゼリー
29	木	お楽しみ献立 
30	金	ササミのレモンソース煮 マカロニサラダ 玉ねぎのみそ汁 手作りプリン
31	土	根菜うどん バナナ