



# 献立予定表

## 《給食目標》

・暑さに負けずに何でも食べましょう

・食事のバランスに注意し、冷たい物を摂りすぎないようにしましょう



日	曜	献立名
1	火	赤魚の甘みそ焼き ひじきの炒め煮 夕顔のみそ汁 オレンジ
2	水	甘辛チキン  マカロニサラダ ワンタンスープ 手作りゼリー 
3	木	かぼちゃのそぼろ煮  いんげんのみそ汁  プルプルフルーツ
4	金	鶏肉のトマトソースかけ ブロッコリーのおかか和え  コンソメスープ ヨーグルト
5	土	五目うどん バナナ 
7	月	スタミナ丼 ジャガ芋のみそ汁  フルーツポンチ
8	火	夏野菜グラタン すまし汁 のり佃煮 手作りプリン 
9	水	ちくわの磯辺揚げ 野菜のごま和え えのきのみそ汁 バナナ
10	木	ササミのレモンソース煮 ポテトサラダ かき玉スープ 手作りゼリー 
11	金	山の日 
12	土	具だくさんうどん バナナ 
14	月	シューマイ  ツナ入りサラダ 麩のスープ 手作りゼリー 
15	火	チキンナゲット  春雨サラダ 豆腐のみそ汁 バナナ
16	水	ハヤシライス  花野菜サラダ 牛乳  手作りゼリー 
17	木	ホッケの塩焼き 五目きんぴら 夏の豚汁  オレンジ
18	金	鶏肉とじゃが芋のみそソース和え 中華コーンスープ フルーツヨーグルト和え
19	土	わかめ入りうどん バナナ
21	月	なすのピリ辛炒め  五目スープ フルーチェ
22	火	鶏肉のごまみそ焼き 野菜の磯香和え 玉ねぎのみそ汁 バナナ
23	水	夏野菜カレー コールスローサラダ 牛乳 福神漬 手作りゼリー 
24	木	肉団子 涼伴三絲 野菜スープ オレンジ
25	金	赤魚の野菜甘酢あんかけ スパツテー わかめのみそ汁 牛乳プリン
26	土	根菜入りうどん バナナ 
28	月	カリフラワーと挽肉のカレー炒め  おらくも汁 フルーチェ
29	火	お楽しみ献立 
30	水	鮭の塩麴焼き 切り干し大根の炒め煮 なすのみそ汁 オレンジ
31	木	鶏肉のマスタード焼き もやしとコーンのサラダ 春雨スープ 手作りゼリー