令和 7年 7月　予定献立表

	月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5	6
朝	ごはん みそ汁	ごはん みそ汁 大根 ウインナー	ごはん みそ汁 かぼちゃ ちくわ煮	ごはん みそ汁 しめじ 塩サバ	ごはん みそ汁 小松菜 温泉くたまご	ごはん みそ汁 里芋 しゅうまい	ごはん みそ汁 ねぎ オムレツ
昼		ごはん 和風スープ 鶏の黒こしょう焼き コロッケ ほうれん草ソテー ヨーグルト	枝豆ごはん 冷し担々麺 中華和え	ハヤシライス サラダ ヨーグルト	豚丼 すまし汁 サラダ プリン	ごはん みそ汁 魚の天ぷら 肉入りきんぴら 中華和え	ごはん みそ汁 豚肉皆辛みそ炒め サラダ 中華和え
夕		ごはん すまし汁 豚肉ポイル炒め 千草焼き キャベツおかかマヨ和え	ごはん 和風スープ 鶏の甘酢煮 里芋サラダ ゆでたまご	ごはん だご汁 魚の西京焼き クリームコロッケ たけのこきんぴら	ごはん コンソメスープ チキンのトマト煮 スパゲティ・温野菜 サラダ	ごはん すまし汁 肉じゃが ちくわの磯辺揚げ サラダ	ごはん 和風スープ 魚のポイル焼き 春巻き ちくわと野菜のソテー
	7	8	9	10	11	12	13
朝	ごはん みそ汁 玉ねぎ ほうれん草ベーコン	ごはん みそ汁 豆腐 チキンボール	ごはん みそ汁 もやし ソーセージエッグ	ごはん みそ汁 えのき 里芋煮物	ごはん みそ汁 なす がんも煮	ごはん みそ汁 なめこ 木耳の明炒め	ごはん みそ汁 じゃが芋 目玉焼き
昼	中華丼 中華スープ サラダ プリン	ごはん 和風スープ 鶏の塩こうじ焼き あじフライ ブロッコリーごま和え ヨーグルト	まぜごはん 椿々鶏うどん 中華和え	親子丼 みそ汁 サラダ ヨーグルト	ごはん わかめスープ 豚肉スタミナ炒め サラダ プリン	ごはん みそ汁 照焼チキン マカロニサラダ 中華和え	ごはん みそ汁 ソース焼きそば 揚げギョーザ 中華和え
夕	ごはん コーンスープ チキンカツ かぼちゃ煮 海藻サラダ	ごはん すまし汁 味噌豚 かきあげ 酢の物	ごはん みそ汁 豆腐ハンバーグ 揚げいももち 旨塩オクラ	ごはん 中華スープ チキン南蛮 春雨炒め スナップえんどう みかん和え	ごはん マカロニスープ 魚のコーンマヨ焼き ハムカツ パプリカマリネ	ごはん すまし汁 手造りメンチカツ のり塩ポテト カリフラワーサラダ	ビビンバ丼 わかめスープ 温泉くたまご サラダ
	14	15	16	17	18	19	20
朝	ごはん みそ汁キャベツ 人参いり	ごはん みそ汁 しめじ 煮物	ごはん みそ汁 白菜 焼魚	ごはん みそ汁 里芋 いいだんソテー	ごはん みそ汁 大根 高野豆腐の明とじ	ごはん みそ汁 ねぎ ひじき煮	ごはん みそ汁 かぼちゃ ねぎ玉
昼	マーボー丼 中華スープ サラダ プリン	ごはん 和風スープ 鶏のからあげ いいだんナムル ヨーグルト	わかめごはん 冷し中華 中華和え	すまし汁 豚ごぼう炒め サラダ ヨーグルト	キーマカレー サラダ プリン	ごはん みそ汁 チキンねぎ塩だれ ピーナツ和え 中華和え	ごはん みそ汁 豚の生姜焼き サラダ 中華和え
夕	ごはん けんちん汁 豚肉ねぎ塩焼き 木の子スパ ブロッコリーサラダ	ごはん すまし汁 魚の竜田揚げ 肉と大根とピリ辛和え 小松菜炒め	三色そぼろ丼 和風スープ サラダ	ごはん コンソメスープ 鶏マヨ 春雨サラダ おくらおかか和え	ごはん たまごスープ 魚の南蛮漬け 甘辛肉だんご ブロッコリーマヨごま和え	ごはん マカロニスープ ポークピカタ ジャーマンポテト コールスローサラダ	ごはん 中華スープ 鶏のチリソース しゅうまい いいだん的炒め
	21	22	23	24	25	26	27
朝	ごはん みそ汁 ふ 厚揚煮	ごはん みそ汁 小松菜 ピリ辛こんにゃく	ごはん みそ汁 えのき ウインナーコーンソテー	ごはん みそ汁 もやし キャベツの明炒め	ごはん みそ汁 玉ねぎ 里芋そぼろ煮	ごはん みそ汁 豆腐 きんぴら	ごはん みそ汁 キャベツ 丸天煮
昼	ごはん みそ汁 魚の塩焼き メンチカツ ほうれん草ごま和え プリン	ごはん みそ汁 照焼ハンバーグ スパゲティ ヨーグルト	ごはん みそ汁 鶏のごまみそ焼き コロッケ ブロッコリーナムル 中華和え	ごはん みそ汁 豚のオイスター炒め サラダ ヨーグルト	ごはん みそ汁 魚の磯辺揚げ 甘酢肉団子 プリン	ごはん みそ汁 タレ焼きチキン ピリ辛もやし 中華和え	ごはん みそ汁 豚高菜炒め サラダ 中華和え
夕	ごはん トマトスープ ささみチーズフライ 明太スパゲティ ピクルス	ごはん 和風スープ 揚げ鶏生姜焼き キャベツペペロン炒め きゅうり漬け	ごはん コンソメスープ 豚肉レモンステーキ ポテトサラダ 木の子マリネ	ごはん すまし汁 魚のたまごマヨ焼き 椿々鶏サラダ わかめ炒め	ごはん マカロニスープ とんかつ がんも煮 海藻サラダ	ごはん すまし汁 手造りさつま揚げ なすみそ炒め 酢の物	ごはん 春雨スープ 油淋鶏 糸こん甘辛炒め おくらごま和え
	28	29	30	31			
朝	ごはん みそ汁わかめ にら玉	ごはん みそ汁 じゃが芋 ちくわの明とじ	ごはん みそ汁 白菜 もやし炒め	ごはん みそ汁 なす スクランブル(コーン)	ごはん みそ汁	ごはん みそ汁	ごはん みそ汁
昼	ごはん みそ汁 ミックスフライ 七分そぼろ大根煮 プリン	ごはん みそ汁 塩レモンからあげ いいだんおかか和え ヨーグルト	ごはん みそ汁 ポークチャップ サラダ 中華和え	ごはん みそ汁 魚の竜田揚げ れんこんそぼろ煮 ヨーグルト			
夕	ごはん 中華スープ 青椒肉絲 餃子ギョーザ なます	ごはん コンソメスープ ハンバーグ フライドポテト トマトサラダ	ごはん 和風スープ 鶏のチーズ焼き 塩スパ ピリ辛きゅうり	カツカレー サラダ フルーツ			

CamScannerでスキャン