

文月(7月)献立表

月	火	水	木	金	土
1 赤飯 西京焼 茄子の煮浸し 酢物 清汁 	2 白飯 豚生姜焼き 切干大根煮 酢物 味噌汁 	3 白飯 鯖の味噌煮 人参しりしり 酢物 清汁	4 生姜ご飯 鰹たたき 南瓜切昆布煮 清汁 茶碗蒸し 	5 白飯 鶏のごまだれ煮 南瓜サラダ 中華風酢物 味噌汁 	6 おにぎり 冷やしうどん ひじき煮 ゴーヤサラダ バナナ
8 チキンカレー 野菜サラダ フルーツ寒天 コンソメスープ	9 白飯 白身魚のトマト葱ソース 小松菜の煮浸し ポテトサラダ 清汁 	10 白飯 肉じゃが 卵の花 酢物 味噌汁	11 三色そばろ丼 長芋フライ 酢物 キウイ 清汁 	12 白飯 白身魚のみぞれ煮 白和え ひじき煮 味噌汁 	13 白飯 チキン南蛮 高野豆腐 青梗菜のおひたし 清汁 
15 白飯 南瓜コロッケ 人参しりしり 酢物 清汁 	16 白飯 豚しゃぶサラダ ひじき煮 茄子の煮浸し 清汁	17 しらす丼 長芋フライ 冷奴のトマト葱ソース りんご 豚汁 	18 ハヤシライス マカロニサラダ フルーツ寒天 コンソメスープ	19 白飯 煮込みハンバーグ 卵の花 酢物 卵スープ	20 白飯 白身魚のあんかけ ほうれん草胡麻和え 煮豆 味噌汁 
22 ばら寿司 鯛の夏野菜添え 白和え 煮豆 清汁 もも 	23 さつま飯 鶏のからあげ 酢物 おくら胡麻和え 清汁 メロン	24 白飯 白身魚の南蛮漬 マカロニサラダ 高野豆腐 清汁 	25 おにぎり 茶そば 茄子の煮浸し 南瓜の切昆布煮 みかん寒 	26 白飯 酢鶏 小松菜の煮浸し ポテトサラダ 清汁 	27 鰻丼 白和え 煮豆 清汁 茶碗蒸し 
29 ビビンバ丼 揚げ出し豆腐 中華風酢物 ワカメスープ バナナ	30 白飯 煮魚 ほうれん草胡麻和え 酢物 味噌汁	31 白飯 鮭のタルタルソース 卵の花 酢物 清汁  			