

2022年7月献立 (7/01~7/9)



金	土
令和04年07月01日(金)	令和04年07月02日(土)
御飯 五目がんもの煮物 白菜のゆかり和え カルシウム牛乳	御飯 野菜つみれの煮物 小松菜のお浸し カルシウム牛乳
御飯 鶏肉のトマトソースかけ マカロニのさっぱりサラダ コンソメスープ(冬瓜・たまねぎ) ハバロア	御飯 白身魚のマヨコーン焼き かぶの土佐煮 みそ汁(もやし・油揚げ) フルーツ缶(黄桃)
おやつ(あんぱん)	おやつ(チョコパイ)
麦ご飯 あじの味噌焼き 切干大根の炒め煮 キャベツの塩昆布和え お吸物(畑菜・てまり麩)	御飯 中華風卵焼き 春雨のチャプチェ 青梗菜のナムル 中華スープ(きくらげ・人参)

	令和04年07月03日(日)	令和04年07月04日(月)	令和04年07月05日(火)	令和04年07月06日(水)	令和04年07月07日(木)	令和04年07月08日(金)	令和04年07月09日(土)
朝	御飯 厚揚げの煮物 ほうれん草のピーナッツ和え カルシウム牛乳	御飯 納豆 お魚豆腐とかぶの煮物 カルシウム牛乳	御飯 にしんの梅煮 畑菜のわさび和え カルシウム牛乳	御飯 じゃが芋とツナの炒め物 ブロッコリーサラダ カルシウム牛乳	御飯 野菜炒め ほうれん草のお浸し カルシウム牛乳	御飯 焼き豆腐のそぼろ煮 カリフラワーの甘酢漬け カルシウム牛乳	御飯 肉詰めいなりの煮物 青菜の和え物 カルシウム牛乳
昼	御飯 豚肉の玉葱ソース炒め さつま芋のオレンジ煮 みそ汁(卵・葱) うずら豆	シーフードカレー ベーコンとほうれん草のソテー ハムサラダ いちごゼリー	御飯 豚肉のにんにく醤油炒め 里芋の煮物 みそ汁(若布・ねぎ) かつおおほか	麦ご飯 フライ盛り合わせ アスパラとイカの卵炒め みそ汁(玉葱・畑菜) フルーツ缶(みかん)	<行事食 セタ> セタそうめん 梅しそ鶏天ぷら 天の川サラダ 和風きなこプリン	赤飯 ぶりの照り焼き なすの煮びたし お吸物(小花麩・ねぎ) 黒豆	麦ご飯 赤魚の煮付け 冬瓜の煮物 みそ汁(おつゆ麩・長葱) しいたけの佃煮
おやつ	おやつ(和のバターきなこ黒蜜)	おやつ(レモンケーキ)	おやつ(フルーチェメロン)	おやつ(ようかん紫芋)	おやつ(カスタードケーキ)	おやつ(プリンムース)	おやつ(きみしぐれ)
夕	麦ご飯 めばるの山椒焼き 鶏肉とごぼうの旨煮 白菜の磯風味 みそ汁(玉葱・若布)	麦ご飯 鶏肉のゆず醤油ソース なすの含め煮 小松菜のごま和え みそ汁(豆腐・貝割れ)	麦ご飯 手作り豆腐ハバーグ(リヤリース) 冬瓜の生姜煮 青梗菜のお浸し みそ汁(しめじ・大根葉)	御飯 白身魚のみりん焼き レバーとれんこんの旨煮 もやしのポン酢和え みそ汁(しろな・おつゆ麩)	麦ご飯 鶏肉のマヨネーズ焼き 大根とさつま揚げの煮物 畑菜のおかかチーズ和え みそ汁(卵・若布)	麦ご飯 鶏肉の照り焼き 里芋の煮物 キャベツの香味和え みそ汁(玉葱・わかめ)	御飯 バーゴンのキャベツ(クリームトマトソース) あざりとブロッコリーの炒め物 ひじきと豆の和風サラダ コンソメスープ(マッシュルーム・玉葱)

## 2022年7月献立 (7/10~7/23)

	日	月	火	水	木	金	土
	令和04年07月10日(日)	令和04年07月11日(月)	令和04年07月12日(火)	令和04年07月13日(水)	令和04年07月14日(木)	令和04年07月15日(金)	令和04年07月16日(土)
朝	御飯 厚焼き卵 白菜のおかか和え カルシウム牛乳	御飯 納豆 大根とさつま揚げの炒め煮 カルシウム牛乳	御飯 とりつくね マカロニサラダ カルシウム牛乳	御飯 厚揚げとかぶの煮物 しろなのからし和え カルシウム牛乳	御飯 豆腐ハンバーグのおろしあんかけ いんげんのごま和え カルシウム牛乳	御飯 だし巻き卵 青菜としらすの和え物 カルシウム牛乳	御飯 炒り豆腐 オクラのおかか和え カルシウム牛乳
昼	御飯 ポークチャップ カリフラワーソテー コンソメスープ(エリン・玉葱) フルーツ缶(カクテル)	御飯 タンドリーチキン なすとピーマンの炒め物 コンソメスープ(小松菜・リンゴ) バナナムース	麦ご飯 たらしのそ塩麹焼き 冬瓜のかにあんかけ みそ汁(人参・ほうれん草) あみえびの佃煮	麻婆丼 海鮮焼売 切干大根の和え物 中華スープ(えのき・大根葉)	麦ご飯 あじの香味焼き 鶏肉とごぼうの旨煮 みそ汁(冬瓜・大根葉) こんぶの佃煮	御飯 ミートローフ 小松菜の和え物 コンソメスープ(若布・人参) フルーツ缶(みかん)	麦ご飯 赤魚のみりん焼き じゃが芋のそぼろ煮 みそ汁(油揚げ・かぶ) こんぶの佃煮
おやつ	おやつ(クリームパン)	おやつ(オレンジゼリー)	おやつ(かすてら)	おやつ(フルーチェぶどう)	おやつ(和のパンケーキ抹茶)	おやつ(杏仁豆腐)	おやつ(チョコパン)
夕	麦ご飯 白身魚の揚げ浸し じゃが芋の煮物 ほうれん草の和え物 お吸物(とろろ・葱)	麦ご飯 さばの竜田揚げ 人参しりしり しろなとえのきの和え物 みそ汁(白菜・うずまき麩)	御飯 親子煮 畑菜とソーセージの炒め物 キャベツの生姜醤油和え みそ汁(玉葱・わかめ)	麦ご飯 白身魚のチーズ焼き ほうれん草の煮浸し なすのポン酢和え みそ汁(小松菜・白菜)	御飯 ハムカツ じゃが芋のポトフ 海藻サラダ コンソメスープ(エリン・玉葱)	麦ご飯 めばるの煮付け れんこんきんぴら ブロッコリーサラダ みそ汁(玉葱・しめじ)	御飯 回鍋肉 あさりと冬瓜の中華煮 白菜のナムル 中華スープ(きくらげ・人参)
	令和04年07月17日(日)	令和04年07月18日(月)	令和04年07月19日(火)	令和04年07月20日(水)	令和04年07月21日(木)	令和04年07月22日(金)	令和04年07月23日(土)
朝	御飯 肉詰めいなりの煮物 小松菜の磯和え カルシウム牛乳	御飯 がんもの煮物 白菜と青梗菜のお浸し カルシウム牛乳	御飯 ミートボールの黒酢あん ほうれん草の和え物 カルシウム牛乳	御飯 納豆 カリフラワーのドレッシング和え カルシウム牛乳	御飯 いわしの蒲焼 大根サラダ カルシウム牛乳	御飯 絹さやの卵とし 白菜のゆかり和え カルシウム牛乳	御飯 厚揚げの治部煮 青梗菜の和え物 カルシウム牛乳
昼	御飯 鶏肉のケチャップ焼き もやしのカレーソテー コンソメスープ(冬瓜・玉葱) フルーツ缶(パイ)	麦ご飯 さばの生姜煮 かぶのそぼろあん お吸物(てまり麩・貝割れ) きのこときゃらぶきの佃煮	ポークカレー 春雨の炒め物 ミモザサラダ フルーツ缶(黄桃)	麦ご飯 ほきの和風ムニエル なすの含め煮 みそ汁(若布・椎茸) 茶福豆	御飯 若鶏山賊揚げ 高野豆腐の甘辛煮 みそ汁(かぶ・かぶ菜) ふりかけ(しろ)	<郷土料理 宮城県> えだまめ御飯 きれいの煮付け かまぼこの磯辺 味噌汁(若布・葱) 梅ようかん	豚丼 小松菜と卵の炒め物 花野菜マリネ みそ汁(うずまき麩・わかめ)
おやつ	おやつ(和のパンケーキ抹茶)	おやつ(和梨ゼリー)	おやつ(マスカットゼリー)	おやつ(スイスロールバナナ)	おやつ(黒糖饅頭)	おやつ(クレープパン)	おやつ(プリンムース)
夕	麦ご飯 白身魚のポン酢かけ ひじきの煮物 タマゴサラダ みそ汁(さつまいも・うずまき麩)	御飯 フライ盛り合わせ ほうれん草とマカロニのソテー ひじきサラダ みそ汁(玉葱・エリンギ)	麦ご飯 白身魚の蒲焼 きんぴらごぼう もやしと畑菜の和え物 みそ汁(白菜・小松菜)	御飯 豚ロースのごま味噌焼き ぜんまい煮 青梗菜のお浸し お吸物(小花麩・ねぎ)	麦ご飯 和風卵焼き 鶏とごぼうの旨煮 白菜と沢庵の和え物 みそ汁(畑菜・しめじ)	御飯 鶏肉のマヨネーズ焼き なすの煮浸し 春雨の甘酢和え みそ汁(えのき・油揚げ)	麦ご飯 白身魚の南蛮漬け 大豆とひじきの煮物 みそ汁(しろな・かぼちゃ) キャベツと仏のレモン風味和え



## 2022年7月献立 (7/24~7/31)

	日	月	火	水	木	金	土
	令和04年07月24日(日)	令和04年07月25日(月)	令和04年07月26日(火)	令和04年07月27日(水)	令和04年07月28日(木)	令和04年07月29日(金)	令和04年07月30日(土)
朝	御飯 さつま揚げとピーマンの炒め煮 ほうれん草とツナの和え物 カルシウム牛乳	御飯 ちくわと大根の煮物 白菜のしらす和え カルシウム牛乳	御飯 納豆 ベーコンといんげんの炒め カルシウム牛乳	御飯 ウイナーと白菜のソテー煮 花野菜サラダ カルシウム牛乳	御飯 とりつくね 小松菜のおかか和え カルシウム牛乳	御飯 ねぎあんかけ卵焼き オクラの生姜醤油和え カルシウム牛乳	御飯 大根と鶏肉の煮物 畑菜の和え物 カルシウム牛乳
昼	御飯 和風唐揚げ ごぼうの甘辛炒め みそ汁(なす・人参) 金時豆	御飯 焼き肉 かぼちゃの甘煮 みそ汁(かぶ・ねぎ) しいたけの佃煮	御飯 白身魚のポテト焼き さつま揚げと昆布の炒り煮 みそ汁(油揚げ・大根葉) ふりかけ(たまご)	御飯 フライ盛り合わせ マカロニサラダ ソッパ(人参・絹さや) いちごムース	麦ご飯 赤魚の生姜煮 ちくわと玉葱のソテー みそ汁(厚揚げ・ねぎ) 白花豆	御飯 チキンステーキ もやしのソテー コンソメスープ(畑菜・人参) フルーツ缶(りんご)	麦ご飯 たらの香り揚げ いんげんの炒め煮 みそ汁(玉葱・絹さや) しいたけの佃煮
おやつ	おやつ(焼きドーナツチョコ)	おやつ(カスタードケーキ)	おやつ(和風抹茶プリン)	おやつ(水まんじゅうこしあん)	おやつ(蒸しパン)	おやつ(フルーチェみかん)	おやつ(クロワッサン)
夕	御飯 白身魚の照り焼き 切干大根の煮物 青梗菜のポン酢和え みそ汁(おつゆ麩・若布)	麦ご飯 干草焼き ひじきの煮物 もずく酢 みそ汁(白菜・椎茸)	麦ご飯 豚肉の味噌炒め かぼちゃの甘煮 大根サラダ お吸物(冬瓜・ねぎ)	麦ご飯 めばるの七味焼き 肉じゃが ほうれん草のポン酢和え みそ汁(えのき・若布)	御飯 肉豆腐 れんこんの塩麴炒め キャベツと沢庵の和え物 みそ汁(わかめ・うずまさ麩)	麦ご飯 さばの香味焼き 冬瓜のくず煮 ほうれん草のしらす和え みそ汁(里芋・油揚げ)	御飯 チーズハンバーグ 青梗菜のソテー 豆とレタスのサラダ ソッパ(キャベツ・しめじ)

	日
	令和04年07月31日(日)
朝	御飯 いわしの蒲焼き カリフラワーサラダ カルシウム牛乳
昼	御飯 豚肉の塩麴焼き しろなの煮浸し お吸物(はんぺん・貝割れ) うぐいす豆
おやつ	おやつ(あんぱん)
夕	麦ご飯 擬製豆腐 ひじきの五目煮 白菜のからし和え みそ汁(じゃが芋・若布)

