



予定献立表

令和 7年 7月 11日 ~ 令和 7年 7月 20日

日	朝食	昼食	夕食
11(金)	ごはん みそ汁 だし巻 佃煮 牛乳 	ごはん 焼き鮭のマヨネーズ風味 田舎汁 菜花の味噌和え フルーツ 	ごはん コンソメ煮 大豆煮 マカロニサラダ 
12(土)	ごはん みそ汁 がんも煮 ふりかけ 牛乳 	枝豆御飯 鶏のくわ焼き かきたま汁 切干大根の酢の物 フルーツ 	ごはん マーボーナス ビーフンソテー トマトサラダ 
13(日)	ごはん みそ汁 じゃが芋のおかかソテー ふりかけ 牛乳 	ごはん ハンバーグ カリフラワーグラタン エビサラダ フルーツ 	ごはん カレーの煮つけ 炒り豆腐 青菜のポン酢和え 
14(月)	ごはん みそ汁 ブロッコリーの炒め煮 佃煮 ブルーベリーヨーグルト 	ごはん かに玉 水餃子のスープ チンゲン菜のマスタードマヨ フルーツ 	ごはん 射込高野煮 なすの味噌炒め ユカリ和え 
15(火)	ごはん みそ汁 オムレツ ふりかけ 牛乳 	冷やしきつねうどん (代替え: すき焼き風煮) 焼きおにぎり にがうりの炒め物 マンゴープリン 	ごはん 鮭のホイル焼き 金平 ながいもサラダ 
16(水)	ごはん みそ汁 麩の煮付け 佃煮 牛乳 	ごはん 鯖の味噌煮 沢煮椀 トマトのみぞれ和え フルーツ 	ごはん 豆腐の五目煮 蒸しシューマイ ナムル 
17(木)	ごはん みそ汁 高野豆腐と野菜の旨煮 佃煮 乳酸菌飲料 	ごはん てんぷら みそ汁 青菜とコーンの和え物 フルーツ 	ごはん ピーマンの肉詰め 糸切昆布煮つけ カリフラワーのサラダ 
18(金)	ごはん みそ汁 青菜の炒め物 ふりかけ 牛乳 	ビビンバ(代替え: 八宝菜) 中華スープ 冬瓜中華あんかけ つけもの デザートムース 	ごはん たらの卵とじ 鶏レバー煮 野菜の甘酢和え 
19(土)	ごはん みそ汁 ケチャップ炒め ふりかけ 牛乳 	ごはん 白身魚の黄身焼き 豚汁 白菜のごま酢和え フルーツ 	ごはん 鶏肉のオランダ煮 奴子豆腐 大根サラダ 
20(日)	ごはん みそ汁 キャベツのさっと煮 ふりかけ 牛乳 	ごはん 豆腐の酢豚風 青菜と玉子のスープ スパゲティサラダ フルーツ 	ごはん ジャガイモのそぼろ煮 冬瓜の水晶煮 青菜の辛し和え 