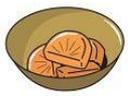
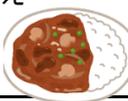




予定献立表

令和 7年 7月 21日 ~ 令和 7年 7月 31日

日	朝食	昼食	夕食
海の日 21(月)	ごはん みそ汁 はんぺんの卵とじ ふりかけ りんごヨーグルト 	ごはん 牛肉コロッケ 具沢山味噌汁 ひじきのサラダ フルーツ 	ごはん 肉豆腐 青菜のさっと煮 ししゃもの南蛮漬け 
22(火)	ごはん みそ汁 大根の千切り炒め ふりかけ 牛乳 	赤飯 たらの西京焼き すまし汁 青菜のおろし和え フルーツ 	ごはん 豆腐ハンバーグ ジャーマンポテト グリーンサラダ 
23(水)	ごはん みそ汁 親子煮 佃煮 牛乳 	ごはん 豚肉の味噌漬け焼き トマトとたまごのスープ カニサラダ フルーツ 	ごはん 鮭の青じそ焼き 筑前煮 白菜の酢の物 
24(木)	ごはん みそ汁 じゃが芋の炒め煮 ふりかけ 乳酸菌飲料 	そうめん(代替え:煮魚) おにぎり 豆腐チャンプル イチゴプリン 	ごはん 鶏肉の包み焼き 切り干し大根の煮物 ブロッコリーのサラダ 
25(金)	ごはん みそ汁 青菜のじゃこ炒め ふりかけ 牛乳 	サンドイッチ (代替え:照り焼きハンバーグ) コーンスープ 野菜のピクルス ジョア 	ごはん 鯖の塩焼き ひじき煮 キャベツの和風和え 
26(土)	ごはん みそ汁 大根とひき肉の炒め煮 ふりかけ 牛乳 	ごはん 五目玉子焼き 夏野菜の味噌汁 青菜の磯辺和え フルーツ 	ごはん 鶏のクリーム煮 なすの田舎煮 トマトサラダ 
27(日)	ごはん みそ汁 アスパラと卵の炒め物 佃煮 牛乳 	ごはん 鯖のレモン焼き 生揚げの煮物 長芋のあえ物 フルーツ 	ごはん 回鍋肉 芋金平 ところ天サラダ 
28(月)	雑炊 里芋煮 つけもの ミルクプリン 	ハヤシライス 千切り野菜のサラダ フルーツのヨーグルト和え 	ごはん あんかけ豆腐 ジャコ炒め もずく酢 
29(火)	ごはん みそ汁 なすの炒め煮 ふりかけ 牛乳 	ごはん 鶏の彩りピカタ 夏野菜スープ 菜花のサラダ フルーツ 	ごはん 信田卵 金平大豆 大根のごま酢和え 
30(水)	ごはん みそ汁 青菜のオイスターソース炒め ふりかけ 牛乳 	ごはん 豆腐の肉味噌かけ 糸切昆布煮つけ イエローサラダ フルーツ 	ごはん クリームコロッケ 若鶏煮付け みそ汁 ユカリ和え 
31(木)	ごはん みそ汁 野菜ソテー 佃煮 乳酸菌飲料 	うな丼(代替え:煮魚) 冬瓜汁 青菜のポン酢和え つけもの フルーツポンチ 	ごはん ポークソテー ぜんまい煮 さつまいも煮 フレンチサラダ 