

# 7 月 献 立 表

月	火	水	木	金	土
		<b>1</b> ・赤飯 ・なめこ汁 ・天ぷら ・甘酢和え ・炊き合わせ  <b>583Kcal</b>	<b>2</b> ・ご飯  ・味噌汁 ・具入り玉子焼き ・南瓜とさつまいものサラダ ・含め煮 <b>571Kcal</b>	<b>3</b> ・ご飯  ・スープ ・鮭のムニエル ・カレーポテトサラダ ・野菜のトマト煮 <b>572Kcal</b>	<b>4</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の香味焼き ・マカロニサラダ ・高野豆腐の煮物  <b>564Kcal</b>
	<b>6</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・魚のマスタード焼き ・温野菜サラダ ・五目金平  <b>563Kcal</b>	<b>7</b> ・七夕そうめん  ・白身魚のウニ風味 ・アボカドサラダ ・フルーツ   <b>560Kcal</b>	<b>8</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の甘酢あん ・白和え ・茄子の香味炒め <b>570Kcal</b>	<b>9</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・赤魚の焼き浸し ・青菜のサラダ ・野菜炒め  <b>570Kcal</b>	<b>10</b> ・ご飯 ・スープ ・豚肉の焼き肉 ・カブのマリネ ・里芋とイカの煮物 <b>577Kcal</b>
<b>13</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・親子煮 ・トマトサラダ ・人参のたらこ炒め  <b>567Kcal</b>	<b>14</b> ・しらすチャーハン  ・スープ ・野菜の旨煮 ・中華和え ・大学芋 <b>575Kcal</b>	<b>15</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・サバの竜田焼き ・春雨の酢の物 ・根菜のゴマ煮 <b>560Kcal</b>	<b>16</b> ・ご飯 ・スープ ・ミートローフ ・グリーンサラダ ・切干大根の煮物 <b>576Kcal</b>	<b>17</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・ミックスフライ ・みどり酢和え ・青菜のあんかけ <b>581Kcal</b>	<b>18</b> ・ご飯 ・薄くず汁 ・魚の梅味噌焼き ・のり和え ・かぼちゃのクリーム煮 <b>570Kcal</b>
<b>20</b> ・ご飯  ・そば汁 ・サバの味噌煮 ・ごま和え ・青菜のチーズ焼き <b>565Kcal</b>	<b>21</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・牛肉の炒め煮 ・グリーンポテト ・トマト入りうざく  <b>576Kcal</b>	<b>22</b> ・ご飯 ・かぼちゃのスープ ・ポークピカタ ・カブのサラダ ・ひじきの味噌煮 <b>569Kcal</b>	<b>23</b> ・鮭しらす丼 ・味噌汁 ・揚げ出しナス ・甘酢和え ・煮豆   <b>562Kcal</b>	<b>24</b> ・香り寿司  ・すまし汁 ・冬瓜の肉味噌かけ ・ピーナッツ和え  <b>553Kcal</b>	<b>25</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・焼き鶏風 ・大根サラダ ・さつまいもと小豆煮 <b>566Kcal</b>
<b>27</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉の香味炒め ・三杯酢 ・山菜煮  <b>564kcal</b>	<b>28</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・赤魚の沢煮蒸し ・キャベツサラダ ・生姜煮 <b>557kcal</b>	<b>29</b> ・ご飯 ・すまし汁  ・鮭の味噌焼き ・玉子とエビのサラダ ・青菜炒め <b>570kcal</b>	<b>30</b> ・ご飯  ・味噌汁 ・チキン南蛮風 ・辛子和え ・大根とあさり煮 <b>578kcal</b>	<b>31</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・サバの塩焼き ・ごぼうサラダ ・卯の花  <b>561kcal</b>	

\* 注文の都合により献立を変更することがあります。