

7月の献立表

10日前に次の献立表（10日間）を作成。

※仕入れの状況で一部メニューの変更、前後する場合があります。また、個別に事情がある方は別途ご相談ください。

日	曜日	朝食	昼食	おやつ	夕食
1	土	ホットドック・サラダ スープ・ヨーグルト	照り焼きチキン・煮物・お漬物 ごはん・味噌汁	シフォンケーキ	麻婆茄子・メンマ・ザーサイ ごはん・スープ
2	日	とり雑炊 サラダ・お漬物	ポークカレー・コロッケ サラダ・スープ	プリン	きつねうどん 焼きおにぎり
3	月	焼鮭・煮物・納豆 ごはん・味噌汁	しょうが焼き・サラダ・お漬物 ごはん・味噌汁	フルーツゼリー	肉じゃが・切り干し大根 炊き込みご飯・けんちん汁
4	火	フレンチトースト・サラダ スープ・フルーツ	ミックスフライ・サラダ・お漬物 ごはん・味噌汁	フルーツムース	ネギトロ丼 お漬物・味噌汁
5	水	サンドイッチ・サラダ スープ・ヨーグルト	昔ながらのナポリタン サラダ・スープ	チョコケーキ	チキン南蛮・サラダ・お漬物 ごはん・味噌汁
6	木	目玉焼き・ベーコン・お漬物 ごはん・味噌汁	牛すき焼き・お漬物 ごはん・味噌汁	アイスクリーム	オムライス・ウィンナー・サラダ スープ
7	金	ぶり西京焼き・煮物・お漬物 ごはん・味噌汁	豚バラ梅干し煮・煮物・お漬物 ごはん・味噌汁	ロールケーキ	鶏クリーム煮・サラダ ごはん・味噌汁
8	土	おかゆ・煮物 油麩・お漬物	野菜の天ぷら・煮物・お漬物 ごはん・つみれ汁	コーヒーゼリー	豚角煮・青菜・お漬物 ごはん・味噌汁
9	日	ロールサンド・サラダ スープ・ヨーグルト	ハヤシライス サラダ・スープ	豆乳花	茶そば 五目いなり

10	月	そばろ丼・お漬物 味噌汁	お刺身・野菜とがんと・お漬物 ごはん・味噌汁	白玉あんみつ	麻婆春雨・焼売・ザーサイ ごはん・スープ
11	火	三種サンドイッチ・サラダ スープ・ヨーグルト	和風ハンバーグ・蒸し野菜・ポテト ごはん・味噌汁	プリン	魚ムニエル・温野菜 ごはん・味噌汁
12	水	雑炊 和え物・お漬物	ジャージャー麺・餃子 ザーサイ・スープ	アイスクリーム	豚茄子ピーマン炒め・お漬物 ごはん・味噌汁
13	木	フルーツサンド・サラダ スープ・ヨーグルト	麻婆豆腐・春巻・ザーサイ ごはん・スープ	和菓子	ビビンバ丼・キムチ スープ
14	金	チーズトースト・サラダ スープ・ヨーグルト	しょうが焼き・サラダ・お漬物 ごはん・味噌汁	チーズケーキ	肉じゃが・野菜の天ぷら 炊き込みごはん・味噌汁
15	土	肉まん・あんまん スープ・ヨーグルト	おろしとんかつ・玉子焼き・お漬物 ごはん・味噌汁	水ようかん	からあげ・オムレツ・サラダ ごはん・味噌汁
16	日	スクランブルエッグ・トースト サラダ・スープ・ヨーグルト	お好み焼き・ホタテバター サラダ・スープ	ロールケーキ	ミニ冷やしラーメン ミニチャーシュー丼
17	月	ロールパンサンド・サラダ スープ・ヨーグルト	ポークカレー・コロケ サラダ・スープ	チョコケーキ	麻婆茄子・焼売・ザーサイ ごはん・スープ
18	火	ハムサンド・たまごサンド サラダ・スープ・ヨーグルト	ハッシュドビーフ・サラダ ライス・スープ	アイスクリーム	けんちんうどん 五目混ぜごはん
19	水	三色そばろ丼・煮物 お漬物・味噌汁	オムライス・ウィンナー サラダ・スープ	豆乳花	あんかけチャーハン メンマ・スープ
20	木	鮭・納豆・のり ごはん・味噌汁	ミックスフライ・サラダ・お漬物 ごはん・味噌汁	みつ豆	ネギトロ丼 お漬物・味噌汁