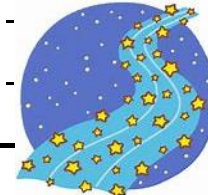
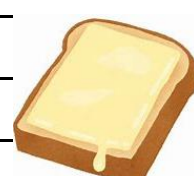


今週のメニュー

令和2年 7月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
7/6	月	- 牛丼 - 温泉玉子 - キャベツと昆布の和え物 - 味噌汁 	- 豚肉のネギ塩炒め - 切り干し大根煮 - 根菜サラダ - 味噌汁 - ごはん 	
7/7	火	- サバの干物 - 青菜とにんじんのごま酢風味 - 佃煮 - 味噌汁 - ごはん	- 冷やしそうめん - 鶏天とコーンのかき揚げ - オクラのおかか和え - いなり寿司 - フルーツポンチ  	
7/8	水	- 炒り豆腐 - 南瓜の含め煮 - ひじきの和風サラダ - 味噌汁 - ごはん	- 白身魚のチリソース - 中華風肉団子 - もやしとザーサイの和え物 - 中華スープ - ごはん	
7/9	木	- チーズトースト - ほうれん草オムレツ - ハムサラダ - ミネストローネ - ヨーグルト 	- 豚肉とピーマンの南蛮炒め - 冬瓜のかにあんかけ - きゅうりのさっぱり漬け - 味噌汁 - ごはん	
7/10	金	- カレーの煮付 - 小松菜と玉子の炒め物 - 漬物 - 味噌汁 - ごはん	- チキンピラフ - トマトの肉詰めオープン焼き - ポテトとウインナー炒め - グリーンサラダ - コンソメスープ 	

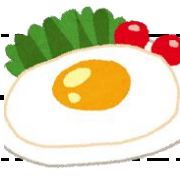
今週のメニュー

令和2年 7月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
7/13	月	・ 納豆だし巻き玉子 ・ 厚揚げと青菜の炒め物 ・ 焼き海苔 ・ 味噌汁 ・ ごはん	・ アジフライ ・ きんぴら蓮根 ・ モロヘイヤのお浸し ・ 味噌汁 ・ ごはん	
7/14	火	・ 肉入り野菜炒め ・ 大根とツナの煮物 ・ 漬物 ・ 味噌汁 ・ ごはん	・ 麻婆豆腐 ・ イカときゅうりの中華炒め ・ 三色ナムル ・ 中華スープ ・ ごはん	
7/15	水	・ 玉子サンド ・ ナスのミートグラタン ・ コンソメスープ ・ ヨーグルト	・ 鶏肉の甘酢炒め ・ ちくわの磯辺揚げ ・ 大根サラダ ・ 味噌汁 ・ ごはん	
7/16	木	・ 鰯の塩麹焼き ・ 肉じゃが ・ いんげんのごま和え ・ 味噌汁 ・ ごはん	・ ごろごろ夏野菜カレー ・ ササミチーズフライ ・ レタスサラダ ・ コンソメスープ	
7/17	金	・ 冷やしとろろそば ・ 竹輪と水菜のわさびマヨ和え ・ おにぎり ・ フルーツ	・ スズキのホイル焼き ・ もやしと香味野菜の豚肉巻き ・ 切り干し大根のサラダ ・ 味噌汁 ・ ごはん	

今週のメニュー

令和2年 7月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
7/20	月	- 大根と鶏肉のオイスターソース煮 - 焼さつま揚げ - 豆サラダ - 味噌汁 - ごはん 	- 回鍋肉 - ニラ玉 - もやしとハムの中華サラダ - 中華スープ - ごはん 	
7/21	火	- 目玉焼き - きのこピーマンのソテー - ささみときゅうりの春雨サラダ - 味噌汁 - ごはん	- うなぎちらし - 揚げ出し豆腐 - 冷やし茶碗蒸し - すまし汁 - フルーツ 	
7/22	水	- チリホットドック - アスパラサラダ - クリームスープ - バナナヨーグルト 	☆ミョウガと大葉の塩つくね焼き - 茄子と南瓜の焼き浸し - わかめとしらすの酢の物 - 味噌汁 - ごはん	
7/23	木	- 豚バラと大根の炒め煮 - ししゃも焼き - マカロニサラダ - 味噌汁 - ごはん	- トマトの冷靜パスタ ☆タラのカラフル焼き - イカの粒マスタードサラダ - コーンスープ - バターロール 	
7/24	金	- ねばねば丼 - 冬瓜と牛ごぼうの甘辛煮 - 漬物 - 味噌汁	- 太刀魚の唐揚げ 香味ソース - 水菜と油揚げの煮浸し - 枝豆の塩ゆで - 味噌汁 - ごはん	

今週のメニュー

令和2年 7月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
7/27	月	・ カジキの味噌漬け焼き ・ 玉子巾着煮 ・ キャベツの塩もみ ・ すまし汁 ・ ごはん	・ 冷やし中華 ・ 春巻き ・ ワカメスープ ・ ミニチャーハン 	
7/28	火	・ クロックムッシュ ・ ポトフ ・ グリーンサラダ ・ ヨーグルト 	・ 鶏肉のゆず胡椒炒め ・ イカと大根の煮物 ・ 甘酢トマト ・ 味噌汁 ・ ごはん	
7/29	水	・ ハム入り玉子焼き ・ ししとうのじゃこ炒め ・ モロヘイヤ納豆 ・ 味噌汁 ・ ごはん	・ 鮭の幽庵焼き ・ 白滝とひき肉の炒り煮 ・ ミョウガと焼きナスの和え物 ・ 味噌汁 ・ ごはん	
7/30	木	・ ガパオライス ・ レタスとコーンのサラダ ・ コンソメスープ ・ ヨーグルト 	・ 豚しゃぶの玉ねぎソースかけ ・ こんにゃくのピリ辛炒め ・ 夏野菜マリネ ・ 味噌汁 ・ ごはん 	
7/31	金	・ さんまの甘露煮 ・ 豆苗炒め ・ きゅうりの豆板醤和え ・ 味噌汁 ・ ごはん	・ チキンソテー ・ ラタトゥイユソース ・ 水菜サラダ ・ コンソメスープ ・ ごはん	