


# 今週のメニュー

令和6年 7月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
7/1	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏とブロッコリーの炒め物</li> <li>・豆苗とえのきの和え物</li> <li>・漬物</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・さわらのゆずこしょう焼き</li> <li>・冬瓜とベーコンの白だし煮</li> <li>・さやいんげんのマヨ和え</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
7/2	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>・玉子サンド</li> <li>・レタスサラダ</li> <li>・肉団子のクリームスープ</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・トンカツ</li> <li>・しらたきのきんぴら</li> <li>・なすとみょうがの和え物</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
7/3	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ウィンナーとズッキーニのソテー</li> <li>・ちくわのチーズ焼き</li> <li>・大根とわかめの和え物</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆白身魚の蒸し煮</li> <li>・じゃがいものミートソース焼き</li> <li>・茹でキャベツのサラダ</li> <li>・コンソメスープ</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
7/4	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚の生姜焼き</li> <li>・野菜の煮物</li> <li>・佃煮</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・麻婆なす</li> <li>・厚揚げのザーサイのせ</li> <li>・もやしナムル</li> <li>・中華スープ</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
7/5	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ツナとトマトのそうめん</li> <li>・具入り玉子焼き</li> <li>・オクラのお浸し</li> <li>・おにぎり</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏手羽元のさっぱり煮</li> <li>・小松菜のじゃこ炒め</li> <li>・きゅうりのピリ辛和え</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	

# 今週のメニュー

令和6年 7月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
7/8	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 蒸し鶏 梅肉ソース</li> <li>・ きのこの炒め物</li> <li>・ とろろ</li> <li>・ 味噌汁</li> <li>・ ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 牛肉のおろしポン酢</li> <li>・ オクラの天ぷら</li> <li>・ マカロニサラダ</li> <li>・ 味噌汁</li> <li>・ ごはん</li> </ul>	
7/9	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ハムエッグ</li> <li>・ ブロッコリーのひき肉炒め</li> <li>・ 水菜サラダ</li> <li>・ 味噌汁</li> <li>・ ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 鮭フライ</li> <li>・ なすの田舎煮</li> <li>・ もやしとニラの和え物</li> <li>・ 味噌汁</li> <li>・ ごはん</li> </ul>	
7/10	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ きつねそば</li> <li>・ 枝豆と桜えびのかきあげ</li> <li>・ 焼きさつまあげ</li> <li>・ 混ぜごはん</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ チキンソテー マスタードソース</li> <li>・ パプリカのバターソテー</li> <li>・ 豆のサラダ</li> <li>・ コンソメスープ</li> <li>・ ごはん</li> </ul>	
7/11	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 赤魚の粕漬け焼き</li> <li>・ 鶏とキャベツのオイスター炒め</li> <li>・ 漬物</li> <li>・ 味噌汁</li> <li>・ ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 豚と厚揚げの甘味噌炒め</li> <li>・ 大根の煮物</li> <li>・ もずく酢</li> <li>・ すまし汁</li> <li>・ ごはん</li> </ul>	
7/12	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ マヨコーントースト</li> <li>・ ウィナーと小松菜のソテー</li> <li>・ ピクルス</li> <li>・ トマトスープ</li> <li>・ ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ シーフードカレー</li> <li>・ コロッケ</li> <li>・ 蒸し鶏サラダ</li> <li>・ フルーツ</li> </ul>	


# 今週のメニュー

令和6年 7月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
7/15	月	・ がんもの煮物	・ ハンバーグ 和風きのこソース	
		・ 鶏とねぎの炒め物	・ 大根とツナの煮物	
		・ 水菜の磯和え	・ ほうれん草のおかか和え	
		・ 味噌汁	・ 味噌汁	
		・ ごはん	・ ごはん	
7/16	火	・ ミートオムレツ	・ いわしと大葉の天ぷら	
		・ グリーンサラダ	・ 玉子豆腐	
		・ コンソメスープ	・ 冬瓜のごま酢和え	
		・ ロールパン	・ すまし汁	
		・ ヨーグルト	・ 梅と枝豆のごはん	
7/17	水	・ めかぶ納豆丼	・ 冷やし中華	
		・ ちくわのマヨ炒め	・ 海老シューマイ	
		・ トマトの和え物	・ ミニチャーハン	
		・ 味噌汁	・ ゼリー	
				
7/18	木	・ 親子煮	・ タラのねぎ味噌焼き	
		・ いんげんのピーナッツ和え	・ ニラじゃが	
		・ 漬物	・ かぶの和風サラダ	
		・ 味噌汁	・ 味噌汁	
		・ ごはん	・ ごはん	
7/19	金	・ 焼きししゃもの南蛮漬け	・ ポークシチュー	
		・ 豚ともやしの塩炒め	・ ごぼうの唐揚げ	
		・ 焼のり	・ 長芋のベーコンチーズ焼き	
		・ 味噌汁	・ 海藻サラダ	
		・ ごはん	・ ごはん	

# 今週のメニュー

令和6年 7月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
7/22	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肉とこんにゃくの味噌煮</li> <li>・もやしの甘酢和え</li> <li>・漬物</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・エビマヨ</li> <li>・春雨の旨煮</li> <li>・チャーシューと水菜の和え物</li> <li>・中華スープ</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
7/23	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>・しらすおろしそば</li> <li>・小松菜のお浸し</li> <li>・唐揚げマヨおにぎり</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚バラ大根煮</li> <li>・いんげんと油揚げの炒め物</li> <li>・ごぼうサラダ</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
7/24	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チーズ入りスクランブルエッグ</li> <li>・ウィンナーソテー</li> <li>・オクラのポン酢和え</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・うな井</li> <li>・茶碗蒸し</li> <li>・おくらと長芋の和え物</li> <li>・すまし汁</li> </ul>	
7/25	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>・キャベツとハムのサンドイッチ</li> <li>・ミニグラタン</li> <li>・玉子サラダ</li> <li>・コンソメスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チキンガーリックステーキ</li> <li>・明太ポテト炒め</li> <li>・大根サラダ</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
7/26	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚の塩こうじ焼き</li> <li>・エリンギとピーマンのソテー</li> <li>・佃煮</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・キーマカレー</li> <li>・はんぺんフライ</li> <li>・トマトとわかめのサラダ</li> <li>・レタススープ</li> </ul>	

# 今週のメニュー

令和6年 7～8月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
7/29	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ホットドッグ</li> <li>・粉ふき芋(のり塩)</li> <li>・ツナサラダ</li> <li>・コンソメスープ</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バンバンジー</li> <li>☆ひじきの袋煮</li> <li>・もやしのピリ辛和え</li> <li>・中華スープ</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
7/30	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鮭の塩焼き</li> <li>・豆苗とベーコンの煮浸し</li> <li>・ちくわきゅうり</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉野菜炒め</li> <li>・手羽先の甘辛ダレ</li> <li>・たたきごぼう</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
7/31	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>・巣ごもり玉子</li> <li>・なめこおろし</li> <li>・漬物</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・さわらの七味マヨ焼き</li> <li>・いんげんとささみのソテー</li> <li>・中華クラゲの和え物</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
8/1	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肉汁つけうどん</li> <li>・かぶのゆかり和え</li> <li>・わかめごはん</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・なすの挽肉はさみフライ</li> <li>・牛のしぐれ煮</li> <li>・キャベツの塩昆布和え</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
8/2	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豆腐のピカタ</li> <li>・ブロッコリーとトマトの炒め物</li> <li>・ハムのチーズ巻き</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・サバの味噌煮</li> <li>・ゴーヤチャンプルー</li> <li>・ほうれん草のごま和え</li> <li>・すまし汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	