

7月のこんだて

月	火	水	木	金	土
28日(金)					1日
☆お楽しみメニュー 冷やしうどん フライドポテト 湯通し 果物 	※毎月1日は野菜の日、4日は栄養の日、 19日は食育の日です。 ※献立表は紙でも欲しいという方は、 遠慮なく声を掛けてください。				和風スープスパゲティ もやしと胡瓜の 生姜和え 果物 
雑炊 (鶏肉・コーン・ トマト) 人参含め煮 果物					バターロール 麦茶 チーズ 果物
3日/31日	4日/18日	5日/19日	6日/20日	7日/21日	8日/15日
軟飯 豚汁 鶏肉さっぱり煮 大根コーンソテー 果物 	軟飯 味噌汁 (さつま芋・切干大根) さば照り焼き 人参含め煮 果物 	バターロール ほうれん草ポターージュ 豚肉のマーマレード 焼き キャベツしめじ和え 果物 	軟飯 スープ (コーン・白菜) トマトシチュー 小松菜しらす和え 果物 	軟飯 味噌汁 (チンゲン菜・人参) ほっけの竜田焼き 切干大根のナムル 果物 	五目うどん 南瓜グラッセ風 果物 
軟飯 スープ(コーン) 豆腐人参玉葱煮 果物	軟飯 すまし汁(人参) さばさつま芋あん かけ煮 果物	軟飯 すまし汁 (じゃが芋) 豚肉キャベツ玉葱煮 果物	軟飯 すまし汁(人参) 豚肉小松菜玉葱煮 果物	軟飯 スープ(小松菜) ほっけチンゲン菜 人参あんかけ煮 果物	バターロール 麦茶 チーズ 果物
10日/24日	11日	12日/26日	13日/27日	14日(金)/25日(火)	22日/29日
軟飯 スープ (小松菜・エノキ) 豆腐のツナ揚げ 湯通し キャベツと人参の サラダ 果物 	軟飯 味噌汁 (生揚げ・ほうれん草) カレイの磯辺焼き 白菜コーン和え 果物 	軟飯 味噌汁 (チンゲン菜・大根) 豚肉の香味焼き ほうれん草納豆和え 果物 	軟飯 味噌汁 (水菜・麩) ビビンバ 大根のり和え 果物 	軟飯 豆乳味噌汁 (芋・人参) 鶏肉のから揚げ湯通し 春雨サラダ 果物 	北海味噌うどん ブロッコリー中華和え 果物 
軟飯 スープ (キャベツ) ツナ玉葱人参炒め煮 果物	トースト スープ(白菜) 生揚げほうれん草 コーン煮 果物	きのこスパゲティ スープ (ほうれん草) 果物	軟飯 すまし汁(人参) 豆腐ほうれん草 大根炒め煮 果物	軟飯 スープ(コーン) 鶏肉じゃが芋人参煮 果物	バターロール 麦茶 チーズ 果物