



献立表



	月	火	水	木	金	土
日付	6月30日	7月1日	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日
昼食	ごはん すまし汁 蒸しタラの ねぎソース 大豆とひじきの煮物 白菜の和え物	ごはん 味噌汁 ホキの山椒焼き 白菜の炒め物 そら豆のサラダ	ゆかりごはん 味噌汁 サバの照り焼き 里芋と イカの煮付け パイン缶	【デパート外】 A.ごはん/B.パン コンソメスープ ビーフシチュー カワワ-のソテー キャベツサラダ	そばろ丼 すまし汁 つくねと チンゲン菜の煮物 みかん缶	ごはん すまし汁 鶏肉の味噌焼き 切干大根の煮物 海藻サラダ
3時 おやつ	今川焼き ほうじ茶	コーヒー牛乳ゼリー 紅茶	オレンジケーキ 麦茶	たい焼き ほうじ茶	小倉ミルク寒天 紅茶	せんべい ほうじ茶
日付	7月7日	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日
昼食	【七夕メニュー】 七夕そうめん 野菜コロッケ 豆腐と 大葉のサラダ	ごはん 味噌汁 ホキの バター醤油焼き イカの炒め物 白菜サラダ	カレーライス コンソメスープ ブロッコリーの 香り炒め ヨーグルト	【デパート外】 A.ごはん/B.パン ミルクスープ 煮込みハンバーグ スパゲティサラダ ぶどうムース	麦ごはん 味噌汁 サバの梅じそ焼き ブロッコリー炒め とろろ	グリンピースごはん すまし汁 たらこ入り卵焼き いんげんの炒め物 パイン缶
3時 おやつ	【七夕おやつ】 七夕おやき	メープルケーキ 麦茶	みかん牛乳寒天 ほうじ茶	抹茶ゼリー ほうじ茶	チョコドーナツ 麦茶	人形焼き ほうじ茶
日付	7月14日	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日
昼食	しそ昆布ごはん 味噌汁 ホキの蒲焼 竹輪の煮物 パイン缶	ごはん 中華スープ 豚肉の中華炒め 白菜とイカの 炒め物 オクラの胡麻和え	きつね丼 すまし汁 ブロッコリーと ささみのマヨ炒め みかん缶	【デパート外】 A.ごはん/B.パン コンソメスープ クリームシチュー 青菜の炒め物 コールスローサラダ	ごはん 中華スープ 八宝菜 なすの味噌炒め もやしナムル	【土用の丑メニュー】 うな玉丼 すまし汁 冷奴の オクラポン酢がけ ごま塩かぼちゃ
3時 おやつ	メープルケーキ 麦茶	シュークリーム 紅茶	抹茶ミルク寒天 ほうじ茶	お饅頭 ほうじ茶	ドーナツ ほうじ茶	紅茶ケーキ 麦茶
日付	7月21日	7月22日	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日
昼食	【夏メニュー】 冷やし中華 なすと厚揚げの 照り焼き すいか	桃色ごはん すまし汁 メバルの煮付け 里芋の甘辛炒め みかん缶	ごはん すまし汁 ホキの七味焼き とうがんの煮物 キャベツの ポン酢和え	【デパート外】 A.ごはん/B.パン チキンポトフ ほうれん草のソテー 切干大根のサラダ	【山形県郷土料理】 ごはん 冷やし汁 芋煮 おみ漬	キーマカレー コンソメスープ 生揚げと 青菜の炒め物 ぶどうムース
3時 おやつ	【夏メニューおやつ】 ほうじ茶	エクレア 紅茶	黒糖ケーキ ほうじ茶	オレンジケーキ 麦茶	【山形県銘菓】 さくらんぼケーキ	メープルケーキ 麦茶
日付	7月28日	7月29日	7月30日	7月31日	こんにちわ！栄養科です。 梅雨が明け、本格的な 夏がやってきました。 蒸し暑い日が続きますが、 水分補給を忘れずに 元気に夏を乗り切り しましょう！ 	
昼食	ごはん 味噌汁 豚玉炒め ブロッコリーソテー 白菜の甘酢漬	【お弁当昼食】 洋風弁当	おろしポン酢 ハンバーグ丼 すまし汁 れんこんの 青のり炒め みかん缶	【デパート外】 A.ごはん/B.パン コンソメスープ シーフードシチュー ほうれん草ソテー キャベツサラダ		
3時 おやつ	紅茶ケーキ 麦茶	今川焼き ほうじ茶	きなこミルク寒天 ほうじ茶	バームクーヘン 紅茶		