

7月献立予定表



	☺	7月1日(月)	7月2日(火)	7月3日(水)	7月4日(木)	7月5日(金)	7月6日(土)
昼		ご飯・味噌汁 コロケ 根菜のコンソメ煮 果物(黄桃みかん)	ご飯・味噌汁 かれのい照り焼き 南瓜の含め煮 NEW きゅうりとツナの和え物	ご飯・味噌汁 鶏と野菜の豆腐ハンバーグ もやしとピーマンの卵炒め トマト	ご飯・すまし汁 鮭の味噌マヨネーズ焼き 根菜の煮物 卵寒天	ご飯・味噌汁 ホッケの塩焼き パンパンジー風 果物	ご飯・味噌汁 肉団子(野菜あん) 青菜のナムル 冷やっこ
夕		ご飯・味噌汁 さんまの塩焼き ぜんまいの煮物 ふわふわ卵	ご飯・味噌汁 ロールキャベツ 青菜のしらす和え ポテトサラダ	ご飯・味噌汁 サバの塩焼き マーボー春雨 大根サラダ	ご飯・味噌汁 カニ玉 れんこんと豚肉の炒め煮 オクラのごま和え	ご飯・スープ 白身魚フライ 煮浸し 春雨の酢の物	ご飯・味噌汁 さんまの揚げ煮 洋風肉じゃが キャベツのピーナツ和え

	7月7日(日)	7月8日(月)	7月9日(火)	7月10日(水)	7月11日(木)	7月12日(金)	7月13日(土)
昼	ご飯・味噌汁 焼き鮭 葉野菜と油揚げの煮浸し 茶碗蒸し	ご飯・味噌汁 焼き魚 根菜の煮物 牛乳寒天	ご飯・かき玉汁 マーボー豆腐 青菜の辛子和え 杏仁フルーツ	ご飯・味噌汁 鶏肉の中華炒め 塩昆布和え 里芋の含め煮	ご飯・味噌汁 かれのい漬け焼き 南瓜と鶏肉の煮物 なすのじゃこサラダ	ご飯・味噌汁 おろしハンバーグ 根菜のコンソメ煮 フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁 ほっけの煮付け 切干大根煮 NEW トマトのイタリアンサラダ
夕	ご飯・味噌汁 豚肉の生姜焼き ほうれん草とツナのサラダ すぎ昆布の煮物	ご飯・すまし汁 親子煮 青菜のお浸し きゅうりの浅漬け	ご飯・味噌汁 赤魚のさっぱりだれ 卵炒め 根菜のカレー煮	ご飯・味噌汁 タラの煮付け ジャーマン南瓜 アスパラともやしのこくみドレ和え	ご飯・味噌汁 メンチカツ フレンチサラダ ぜんまいの和え物	ご飯・味噌汁 赤魚の粕漬け焼き 青菜の煮浸し ポテトサラダ	ご飯・味噌汁 鶏肉朝鮮焼き マセドアンサラダ 金平ごぼう

	7月14日(日)	7月15日(月)	7月16日(火)	7月17日(水)	7月18日(木)	7月19日(金)	7月20日(土)
昼	ご飯・すまし汁 サバの竜田揚げ 筑前煮 ブロッコリーのおかか和え	ご飯・味噌汁 ーロイカフライ 豚肉と大根の煮物 オーロラサラダ	ご飯・味噌汁 NEW 野菜コロケ ひじきサラダ かぼちゃのレモン煮	ご飯・すまし汁 鶏の唐揚げ(ユーリンチー) ポテトサラダ たたききゅうり	ご飯・スープ チキンカレー 大根サラダ 果物(マンゴー)	ご飯・味噌汁 豚肉とチンゲン菜の卵炒め もやしとザーサイの中華風和え なます	ご飯・味噌汁 サバの塩焼き アスパラのサッパリ和え ひじき炒り煮
夕	ご飯・味噌汁 マーボーなす シーザーサラダ スパニッシュオムレツ	ご飯・スープ 肉しゅうまい ピーマン竹輪 NEW きゅうりの梅しそ漬け	ご飯・味噌汁 海鮮チリソース風炒め 菜の花の辛子和え 冷やっこ	ご飯・味噌汁 ホッケの漬け焼き 青菜とエビの炒め物 かぼちゃサラダ	ご飯・味噌汁 焼き鮭 キャベツのみそマヨ和え じゃがいもの煮物	ご飯・味噌汁 赤魚の煮付け けんちん炒め パンサンシー	ご飯・味噌汁 マーボーなす キャベツのサラダ ーロがんと人参の煮物

	7月21日(日)	7月22日(月)	7月23日(火)	7月24日(水)	7月25日(木)	7月26日(金)	7月27日(土)
昼	ご飯・味噌汁 サーモングリル オクラとワカメの梅和え 蒸し卵	ご飯・味噌汁 春巻き けんちん炒め 果物(オレンジ)	ご飯・味噌汁 かれのい漬け焼き 卵炒め きゅうりの生姜和え	ご飯・味噌汁 サバの味噌煮 五目和え フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁 豚肉ともやしの塩ピーマン炒め 三角いなりの煮物 トマト	ご飯・かき玉汁 酢豚 キャベツの玉ねぎドレ 果物(洋なし缶)	☆土用の丑の日☆ さんまの蒲焼 冷しゃぶ風 枝豆
夕	ご飯・スープ 鶏ときのこのトマト煮 シーフードサラダ NEW ところてん	ご飯・味噌汁 たら煮付 揚げ茄子 じゃが芋のサラダ	ご飯・すまし汁 松風焼き 春雨サラダ かぼちゃの煮物	ご飯・味噌汁 枝豆のふんわり天 根菜のコンソメ煮 ごまきゅうり	ご飯・味噌汁 アジの生姜焼き 切干大根煮 ポテトサラダ	ご飯・味噌汁 焼き鮭 オクラともやしの梅和え 花五目巻き	ご飯・味噌汁 鶏の甘酢あんかけ ミックスビーンズサラダ 炒り卵と菜の花の和え物

	7月28日(日)	7月29日(月)	7月30日(火)	7月31日(水)
昼	ご飯・味噌汁 かにたま 青菜の煮浸し 冷やっこ	ご飯・スープ 肉団子 マカロニサラダ 揚げ茄子のポン酢和え	ご飯・味噌汁 赤魚の生姜焼き 青菜ときくらげの炒め物 花野菜と玉ねぎの中華和え	ご飯・すまし汁 鮭の塩焼き ぜんまいの煮物 ところてん
夕	ご飯・すまし汁 豚肉と根菜のオイスター煮 辛子和え しゅうまい	ご飯・味噌汁 白身フライ ふきの炒め煮 菜の花ともやしのおひたし	ご飯・味噌汁 肉じゃが オクラのなめたけ和え 茶碗蒸し	ご飯・味噌汁 鶏と大根の煮物 南瓜サラダ NEW 瓜の炒め物



庄内まちづくり協同組合 虹

配食センター 味彩

TEL: 24-0010

FAX: 33-8800

営業時間 平日午前9時~午後5時