

7月献立予定表



	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	7月1日 (金)	7月2日 (土)
昼						ご飯・味噌汁 南瓜コロッケ 根菜のコンソメ煮 バナナ	ご飯・味噌汁 かれのいの照り焼き 南瓜の含め煮 きゅうりとツナの和え物
夕			ご飯・味噌汁 さんまの甘露煮 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 エッグサラダ			

	7月3日 (日)	7月4日 (月)	7月5日 (火)	7月6日 (水)	7月7日 (木)	7月8日 (金)	7月9日 (土)
昼	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・味噌汁 ホッケの塩焼き バンバンジー風 果物	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 肉団子 青菜のナムル 冷やっこ	ご飯・味噌汁 焼鮭 さつま揚げの煮物 牛乳寒天	ご飯・味噌汁 利休焼き 葉野菜と油揚げの煮浸し 豆腐シュウマイ	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
夕	ご飯・味噌汁 サバの塩焼き マーボー春雨 大根サラダ	ご飯・スープ 肉じゃがコロッケ 煮浸し 春雨の酢の物	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・味噌汁 さばの揚げ煮 洋風肉じゃが キャベツのピーナツ和え	ご飯・味噌汁 豚肉の生姜焼き ほうれん草とツナのサラダ すき昆布の煮物	ご飯・すまし汁 他人煮 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

	7月10日 (日)	7月11日 (月)	7月12日 (火)	7月13日 (水)	7月14日 (木)	7月15日 (金)	7月16日 (土)
昼	ご飯・味噌汁 かれのいの漬け焼き なすのじゃこサラダ お浸し	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 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 マーボー南瓜 トマトのイタリアンサラダ	ご飯・味噌汁 鮭バーグの野菜あんかけ 豚肉と大根の煮物 オーロラサラダ	ご飯・すまし汁 サバのからあげ 切り干し大根煮 ブロッコリーのおかか和え	ご飯・味噌汁 野菜コロッケ ひじきサラダ かぼちゃのレモン煮
夕	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 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 赤魚の粕漬焼き 青菜の煮浸し ポテトサラダ	ご飯・味噌汁 鶏肉味噌粕焼き マセドアンサラダ 金平ごぼう	ご飯・スープ 白身魚フライ ピーマン竹輪 きゅうりの梅しそ漬け	ご飯・味噌汁 エビフライ シーザーサラダ 葱入り卵焼き	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

	7月17日 (日)	7月18日 (月)	7月19日 (火)	7月20日 (水)	7月21日 (木)	7月22日 (金)	7月23日 (土)
昼	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 枝豆入りチキンカレー 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 きゅうりとしらすの酢の物	ご飯・味噌汁 サバの胡麻竜田揚げ 五目ひじき煮 アスパラのさっぱり和え	ご飯・味噌汁 かにたま 青菜の煮浸し 夏野菜冷やっこ	ご飯・味噌汁 肉じゃが まごわやさしいサラダ ずんだ寒天	☆土用の丑の日☆ さんまの蒲焼 冷しゃぶ風 枝豆
夕	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 ブリ照り焼き 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 バンサンシー	ご飯・味噌汁 マーボーなす 一口がんもと人参の煮物 キャベツサラダ	ご飯・スープ 春巻き シーフードサラダ 山芋千切りゆずぼん和え	ご飯・味噌汁 たら煮付 揚げ茄子 ところてん	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

	7月24日 (日)	7月25日 (月)	7月26日 (火)	7月27日 (水)	7月28日 (木)	7月29日 (金)	7月30日 (土)
昼	ご飯・味噌汁 サバの味噌煮 五目和え トマト	ご飯・味噌汁 肉野菜炒め 三角いなりの煮物 バナナ	ご飯・かき玉汁 酢豚 キャベツの玉ねぎドレ 果物 (洋なし缶)	ご飯・味噌汁 鮭の塩焼き オクラとワカメの梅和え 蒸し卵	ご飯・味噌汁 やわらかからあげ トマト入り卵炒め きゅうりの生姜和え	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
夕	ご飯・味噌汁 肉じゃがコロッケ 根菜のコンソメ煮 ごまきゅうり	ご飯・味噌汁 白身フライ 切干大根煮 ニラ玉	ご飯・味噌汁 ホッケの塩焼き 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	ご飯・すまし汁 かれのいの漬け焼き 春雨サラダ かぼちゃの煮物	ご飯・味噌汁 ほきの塩焼き 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

	7月31日 (日)
昼	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・味噌汁 鶏と大根の煮物 南瓜サラダ ズッキーニの炒め物

※献立は、食材の納入状況や季節食材の使用により変更になる場合がございます。



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

