

# 7月献立予定表



	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	7月1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
夕							ご飯・味噌汁 豚の生姜焼き ぜんまいの煮物 枝豆

	7月2日 (日)	7月3日 (月)	7月4日 (火)	7月5日 (水)	7月6日 (木)	7月7日 (金)	7月8日 (土)
昼	ご飯・味噌汁 きれいの照り焼き 南瓜の含め煮 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 ところてん	ご飯・味噌汁 鮭の塩焼き 根菜の煮物 黒ゴマ豆乳寒天	ご飯・味噌汁 ホッケの塩焼き パンバンジー風 果物	ご飯・味噌汁 肉団子 青菜のナムル 冷やっこ	ご飯・味噌汁 からすがれいの塩焼き さつま揚げの煮物 バナナ	ご飯・味噌汁 クリームコロッケ 葉野菜と油揚げの煮浸し 豆腐シュウマイ
夕	ご飯・味噌汁 ロールキャベツ エッグサラダ ブロッコリーのシラス和え	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 肉じゃがコロッケ 煮浸し 春雨の酢の物	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 オムレツ 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 豚玉煮 青菜のお浸し きゅうりの浅漬け

	7月9日 (日)	7月10日 (月)	7月11日 (火)	7月12日 (水)	7月13日 (木)	7月14日 (金)	7月15日 (土)
昼	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 きれいの漬け焼き なすのじゃこサラダ お浸し	ご飯・味噌汁 豚の中華炒め 塩昆布和え ところてん	ご飯・味噌汁 おろしハンバーグ 根菜のコンソメ煮 バナナ	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・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・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
夕	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 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どれ和え	ご飯・味噌汁 鶏ときのこの和え物 青菜の磯和え ポテトサラダ	ご飯・味噌汁 やわらかからあげ マセドアンサラダ 金平ごぼう	ご飯・味噌汁 ほきの野菜あんかけ パーコンと大根の煮物 オーロラサラダ	ご飯・味噌汁 エビフライ シーザーサラダ 葱入り卵焼き

	7月16日 (日)	7月17日 (月)	7月18日 (火)	7月19日 (水)	7月20日 (木)	7月21日 (金)	7月22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・味噌汁 野菜コロッケ ひじきサラダ かぼちゃのレモン煮	ご飯・スープ かにたま 冷やっこ みかん缶	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 サバのから揚げ 五目ひじき煮 アスパラのさっぱり和え	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 肉じゃが まごわやさしいサラダ ずんだ寒天
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 赤魚の粕漬焼き 菜の花の辛子和え 冷やっこ	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 ハムカツ けんちん炒め パンサンシー	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・味噌汁 プリ照り焼き キャベツのみそマヨ和え じゃがいもの煮物	ご飯・味噌汁 たら煮付 揚げ茄子 ところてん

	7月23日 (日)	7月24日 (月)	7月25日 (火)	7月26日 (水)	7月27日 (木)	7月28日 (金)	7月29日 (土)
昼	ご飯・スープ 肉団子 マカロニサラダ 揚げ茄子のボン酢和え	ご飯・味噌汁 肉じゃがコロッケ 五目和え シュウマイ	ご飯・かき玉汁 酢豚 キャベツの玉ねぎドレ 蒸し卵	ご飯・味噌汁 肉野菜炒め 栄養豆腐 バナナ	ご飯・味噌汁 鮭の塩焼き オクラとワカメの梅和え 卵寒天	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・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 ほきの塩焼き ふきの炒め煮 青菜ともやしのおひたし	ご飯・味噌汁 サバ味噌煮 根菜のコンソメ煮 ふくさ焼き	ご飯・味噌汁 ホッケの塩焼き オクラともやしの梅和え 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 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 きれいの漬け焼き 春雨サラダ かぼちゃの煮物	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

	7月30日 (日)	7月31日 (月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)
昼	ご飯・すまし汁 さんまの蒲焼 冷しゃぶ風 枝豆	ご飯・味噌汁 赤魚の生姜焼き 青菜ときらげの炒め物 花野菜と玉ねぎの中華和え					
夕	ご飯・すまし汁 豚肉と根菜のオイスター煮 辛子和え トマト	ご飯・味噌汁 肉じゃが オクラのなめたけ和え 茶碗蒸し					



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

