

7月献立予定表



	(日)	(月)	7月1日 (火)	7月2日 (水)	7月3日 (木)	7月4日 (金)	7月5日 (土)
昼			ご飯・味噌汁 南瓜コロッケ マカロニサラダ おひたし	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 チキンカツ もやしとピーマンの卵炒め ところてん	ご飯・味噌汁 白身魚漬け焼き 筑前煮 バナナ	ご飯・味噌汁 ほっけの漬け焼き 南瓜の含め煮 きゅうりとツナの和え物
タ			ご飯・味噌汁 豚の生姜焼き ぜんまいの煮物 枝豆	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 サバの塩焼き マーボー春雨 卵の花	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 とんかつ ほうれん草とツナのサラダ すき昆布の煮物

	7月6日 (日)	7月7日 (月)	7月8日 (火)	7月9日 (水)	7月10日 (木)	7月11日 (金)	7月12日 (土)
昼	ご飯・味噌汁 肉団子 青菜のナムル 冷やっこ	ご飯・味噌汁 星のハンバーグ バンバンジー風 果物缶	ご飯・かき玉汁 マーボー茄子 青菜の辛子和え バナナ	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 鮭の塩焼き なすと南瓜の揚げ浸し 胡麻和え	ご飯・味噌汁 炭火焼鶏つくね 塩昆布和え 卵寒天	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
タ	ご飯・味噌汁 ぶりの照り焼き 洋風肉じゃが おひたし	ご飯・スープ 星のコロッケ 煮浸し 春雨の酢の物	ご飯・味噌汁 赤魚のさっぱりだれ れんこんさんぴら もやしサラダ	ご飯・味噌汁 松風焼き 青菜の磯和え ポテトサラダ	ご飯・味噌汁 メンチカツ ぜんまいの和え物 根菜のカレー煮	ご飯・味噌汁 タラの煮付け ごま豆腐 アスパラの炒め物	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13日 (日)	7月14日 (月)	7月15日 (火)	7月16日 (水)	7月17日 (木)	7月18日 (金)	7月19日 (土)
昼	ご飯・味噌汁 おろしハンバーグ 根菜のコンソメ煮 卵サラダ	ご飯・味噌汁 ほっけの煮付け 五目ひじき煮 おかか和え	ご飯・すまし汁 かにたま 揚げなすオクラ浸し ブロッコリー磯和え	ご飯・すまし汁 サバ塩焼き ゴーヤチャンプル ずんだ牛乳寒天	ご飯・味噌汁 野菜コロッケ ひじき和風サラダ かぼちゃのレモン煮	ご飯・すまし汁 鶏の唐揚げ ポテトサラダ きゅうりとちくわの和え物	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 たたききゅうり
タ	ご飯・味噌汁 ほきの野菜あんかけ 白菜生姜浸し さつまいも甘露煮	ご飯・味噌汁 鶏の塩麴焼き 金平ごぼう おろしなめこ	ご飯・味噌汁 エビフライ シーザーサラダ すき昆布煮	ご飯・スープ 春巻き ほうれん草ソテー 山芋千切りゆずぽん和え	ご飯・味噌汁 赤魚の粕漬焼き 青菜の辛子和え 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 ハムカツ けんちん炒め バンサンシー

	7月20日 (日)	7月21日 (月)	7月22日 (火)	7月23日 (水)	7月24日 (木)	7月25日 (金)	7月26日 (土)
昼	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 肉団子 マカロニサラダ おひたし	ご飯・味噌汁 赤魚の生姜焼き 青菜ときくらげの炒め物 トマト	ご飯・スープ 枝豆入りチキンカレー 卵サラダ マンゴー	ご飯・味噌汁 鱈の煮つけ まごわやさしいサラダ 胡麻和え	ご飯・かき玉汁 酢豚 いんげん胡麻和え 卵豆腐	ご飯・すまし汁 鮭の塩焼き ぜんまいの煮物 卵の花
タ	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 ほきの塩焼き ふきの炒め煮 枝豆	ご飯・すまし汁 豚肉と根菜のオイスター煮 揚げだし豆腐 辛し和え	ご飯・味噌汁 ブリ照り焼き レンコンとひじきの味噌マヨ 里芋の煮物	ご飯・味噌汁 肉じゃが にらモヤシ炒め やまがたのだし	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 鶏と大根の煮物 南瓜サラダ ズッキーニの炒め物

	7月27日 (日)	7月28日 (月)	7月29日 (火)	7月30日 (水)	7月31日 (木)
昼	ご飯・味噌汁 海老カツ オクラとワカメの梅和え 卵寒天	ご飯・味噌汁 八宝菜 スパゲティサラダ ミカン缶	ご飯・味噌汁 カレーコロッケ 五目和え シュウマイ	ご飯・味噌汁 肉野菜炒め 栄養豆腐 焼き餃子	☆土用の丑の日☆ さんまの蒲焼 冷しゃぶ風 枝豆
タ	ご飯・味噌汁 鶏の甘酢あんかけ 小松菜とあさりの生姜浸し ところてん	ご飯・すまし汁 かれいの漬け焼き ごま豆腐 かぼちゃの煮物	ご飯・味噌汁 サバゆず味噌煮 根菜のコンソメ煮 ふくさ焼き	ご飯・味噌汁 白身フライ 春雨サラダ ニラ玉	ご飯・味噌汁 豚の生姜焼き 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

