



# 7月月間献立表(まごの手献立)



	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	<b>5 七夕献立</b>	6
昼食		チンジャオロース 小さなねぎ焼 青梗菜とえのきのお浸し しその実漬	たらつみれのチリソース和え カレービーフン 茎わかめと長芋のオクラ和え リンゴダイス	あぶらかれいの照煮 肉じゃが いんげんの黒胡麻和え 白菜たまり風味	鶏肉とキノコのガーリック風味 茄子のアラビアータ風 コールスロー 胡瓜漬	<b>七夕ちらし</b> <b>星型真丈の炊合せ</b> <b>ほうれん草と椎茸の白和え</b> 	鶏肉のトマト煮込み ブロッコリーのカニカマ餡かけ ツナとキャベツの和え物 キャロットラペ
	7	8	9	10	11	12	13
昼食	にしん蒲焼き 添) 味付けれんこん べっこう煮 からし菜のおかか和え きやらぶき	やわらか豚の生姜焼き 里芋のそぼろ餡かけ 菜の花のお浸し しば漬	肉団子の中華煮 えび入りビーフン 青梗菜と油揚げの煮浸し 大根青しそ漬	アジの南蛮漬 焼きょうざ 白菜の生姜和え 五目豆	鶏肉と菜花の塩麹炒め風 カレーコロッケ ごぼうのきんぴら おかか昆布	甘口プルコギ ちくわの煮物 木耳と人参の中華サラダ 梅かつお蓮根	赤魚照り煮 かぼちゃ真丈 若布と胡瓜の酢の物 甘口キムチ
	14	15	16	<b>17 混ぜご飯献立</b>	18	19	20
昼食	モウカタレカツ 添) パスタソテー 豆のトマト煮込み キャベツと菜花のガーリック風味 なすしそ風味	豆腐と豚肉のスタミナ炒め 揚げじゃが(青のり) ひじきとおくらの和え物 キャベツの浅漬	マスの旨塩焼き 添) おろし大根 さつまいも甘露煮 ほうれん草と大豆のごま和え すだちミックス	<b>さばと枝豆の混ぜご飯</b> <b>白菜と豚肉の炊き合わせ</b> <b>こんにゃくと九条ねぎの塩だれ</b> <b>しその実漬</b>	コーン入りコロッケ 添) ブロッコリーのおひたし 炒り豆腐 キャベツと菜花のわさびマヨ 白花まめ	八宝菜 担々風春雨 茄子といんげんの生姜あん 甘酢大根	鶏肉のマヨネーズ炒め 具たくさんコンソメ煮 マリネサラダ おみ漬昆布
	21	22	23	<b>24 土用丑の日献立</b>	25	26	27
昼食	甘だれ海鮮バーグ 南瓜そぼろあん 瓜と高菜の南蛮風 たけのこ甘辛煮	鶏肉のオニオンソース 青梗菜とイカの炒め 玉ねぎと若布の甘酢和え みかん(皮むき)	白身魚のねぎあんかけ がんとインゲンの煮物 山芋とモロヘイヤの和え物 椎茸しぐれ	<b>うなぎの蒲焼き</b> <b>添) おくらのおかか和え</b> <b>冬瓜とカニカマの生姜あん</b> <b>からし菜の大豆ミート和え</b> <b>梅かつお蓮根</b> <b>甘夏ゼリー</b> 	海老のチリソース 豚肉と根菜の塩だれ 姫皮竹の子と木耳のナムル 白菜ミックス漬	サバ塩焼き 添) おろし大根 蓮根とこんにゃくのそぼろ煮 もやしのみょうが和え 大根青しそ漬	鶏肉と枝豆のオイスター炒め しゅうまい わかめとしらすの酢の物 五目豆
	28	29	30	31			
昼食	鶏肉と茄子のさっぱり煮 餡かけがんも ほうれん草と竹輪の中華風お浸し 甘酢大根	ポテトコロッケ 添) 人参グラッセ ズッキーニとソーセージ炒め ちんげん菜のツナ和え おみ漬昆布	タンドリーチキン ベーコンと野菜の炒め煮 クリーミー南瓜サラダ すだちミックス	肉団子の薄くず餡 カリフラワーのカレー炒め 和風お豆サラダ きゅうりと中華クラゲの和え物			