



7月月間献立表（まごの手献立）



	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
昼食			プルコギ 里芋と小松菜の炒め煮 木耳と人参の中華サラダ たけのこ甘辛煮	豚肉と3種の野菜塩炒め さつまいもと昆布の煮物 紅白なます 胡瓜漬	肉団子の薄くず餡 中華風春雨 豆ひじき 甘酢大根	キャベツ入りメンチカツ 添) 人参グラッセ ほくほくジャーマンポテト ちんげん菜のツナ和え しば漬け	アジ甘露煮 ごぼうとさつま揚げの金平 ほうれん草と大豆のごま和え すだちミックス
	6	7  七夕献立	8	9	10	11	12
昼食	ミックスフライ 添) バジルペンネ ズッキーニとソーセージ炒め 胡瓜のレモンマリネ 細切昆布	七夕カレー ブロッコリーのカニカマ餡かけ キャベツとコーンのソテー カットマンゴー	マーボー豆腐 カブと油揚げの煮物 茎わかめのマヨ和え 野沢菜ミックス	厚揚げのしょうゆ炒め しゅうまい 海藻ときゅうりの酢の物 甘口キムチ	鶏肉と茄子のさっぱり煮 高野豆腐の野菜餡かけ ほうれん草と竹輪の中華風お浸し 胡瓜の味噌風味漬	にしん蒲焼き 添) 味付いんげん 豚肉と根菜の塩だれ ツナとキャベツの和え物 ぬか漬け	肉団子の中華煮 担々風春雨 姫皮筍とからし菜のお浸し 大根青しそ漬
	13	14	15	16	17	18	19 土用の丑の日献立
昼食	海老のチリソース 焼ぎょうざ ほうれん草と切干大根のナムル 白菜ミックス漬	煮込みデミハンバーグ 添) 人参グラッセ クリームペンネ キャベツと菜花のガーリック風味 たけのこ甘辛煮	鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ブロッコリーの彩り餡かけ マリネサラダ 人参とレーズンのラペ	マーボー茄子 えび入りビーフン オクラ胡麻和え リンゴダイス	タラの甘酢あん 治部煮風 豆こんぶ べったら漬	五目うま煮 小さなねぎ焼 玉ねぎと若布の甘酢和え しば漬け	うなぎの蒲焼き 添) 味付けれんこん 厚焼き玉子の和風餡かけ ささげのおひたし なすしそ風味 甘夏ゼリー 
	20	21	22 混ぜご飯	23	24	25	26
昼食	アジの南蛮漬け 大根のそぼろ煮 オクラとモロヘイヤのおひたし 白花まめ	鶏のから揚げ 添) ブロッコリーのおひたし ベーコンと野菜の炒め煮 和風お豆サラダ 大根青しそ漬	さばと枝豆の混ぜご飯 がんもどきの含め煮 ごぼうと焼竹輪の炒め煮 すだちミックス	豚肉と茄子の味噌炒め 揚げじゃが（青のり） コールスロー 甘酢大根	豚肉のしぐれ煮風 焼ビーフン 若布と胡瓜の酢の物 きざみたくあん	にしんの生姜煮 茄子のそぼろ餡かけ からし菜のおかか和え 白菜たまり風味	豆腐ハンバーグトマトソース 添) バジルペンネ 具だくさんコンソメ煮 ブロッコリーの炒り玉子和え パイナップル
	27	28	29	30	31		
昼食	鶏肉のオイスター炒め 豆腐ナゲット いんげんの黒胡麻和え べったら漬	サバの赤味噌煮 蒸し鶏と青梗菜の炒め 人参しりしり ぬか漬け	牛肉とごぼうの柳川風 炊合わせ ひじき煮 赤かぶ漬	やわらか豚の生姜焼き かぼちゃの含め煮 油揚げと切干大根煮 みかん（皮むき）	冬瓜と鶏肉の煮物 枝豆の真丈 サラダ風ポテトうの花 胡瓜漬		