



2021年 7月 予定献立表



2021		朝食		昼食			夕食		
日	曜日	和食	洋食	主菜	小鉢	汁物等	主菜	小鉢	汁物等
1	木	ミニオムレツ		ハンバーグのたっぷり夏野菜ソース 中華風肉豆腐	コロコロサラダ	卵のスープ	とろ〜り半熟卵カレー 魚フライカレー	彩りサラダ	コンソメスープ クロレラ
2	金	もやしとニラのソテー		豚肉のコーンフレーク焼 牛肉のスタミナ炒め	茄子の揚げ浸し	味噌汁	鶏肉のねぎ塩だれ 肉団子ハ宝菜	カリフラワーのカレーマヨ	すまし汁
3	土	スライプ 肉のソテー		ドライカレー シーフードピラフ	ハムサンドフライ	中華スープ ピーチゼリー	鶏のチリソース揚げ 豚肉のスパイス炒め	夏野菜のサラダ	卵のスープ
4	日	春雨中華サラダ		ピリ辛味噌ラーメン インディアン焼きそば	鶏肉のフリッター	オレンジ	白身フライトマトソース 豚肉のぼん炒め	オクラのおろし和え	味噌汁
5	月	小松菜ときのこの中華炒め		豚キムチ丼 他人丼	ひじき炒め	味噌汁 クロレラ	鶏肉の甘酢ソース 肉団子と白菜の煮込み	竹輪の和え	ゴマ風味スープ
6	火	イタリアンサラダ		豚肉の塩たれ焼 牛肉の韓国風焼肉サラダ	小松菜の炒り卵和え	わかめスープ	牛肉の中華風カレーソテー タンダリーチキン	南瓜のそぼろ煮	かき玉汁
7	水	スライプ とかかりハコ		七夕鶏飯	七夕星のハンバーグ	七夕ゼリー	サバの竜田揚げ ごまネギ酢ソース 鮭の西京焼	シーフードマリネ	味噌汁
8	木	エスニック春雨		チキン南蛮 (宮崎県)	きゅうりの香味だれ	中華スープ	豚肉の味噌漬焼 牛肉とポテトの甘辛炒め	油揚げともやしのキムチ炒め	わかめスープ
9	金	じゃが玉		カレーうどん おかつ焼きそば	ソーゼツのカレー天	ぶどうゼリー	フライドチキン 鶏肉のコチュマヨ焼き	ブロッコリーのおかか和え	味噌汁
10	土	もやしの挽肉炒め		焼豚炒飯 サラダピラフ	マヨたまカツ	わかめスープ プリン	牛肉の辛味ソース炒め ホキの甘酢あんかけ	春雨サラダ	中華スープ
11	日	蒸鶏とコーンのサラダ		かき揚げそば ぶっかけうどん	鶏の磯辺揚げ	オレンジ	豚肉とにんにく炒め 豚肉のガーリックペッパーソテー	サクサク大根サラダ	味噌汁
12	月	ポイルウイナー		のりタル丼	和風サラダ	味噌汁 杏仁フルーツ	ハンバーグオニオンソース カレー豆腐	麻婆茄子	わかめスープ
13	火	ツナサラダ		ジンジャーレモンから揚げ 鶏肉のカキ油炒め	ゴーヤとごぼうのサラダ	中華スープ	豚肉のカルビ炒め 焼肉風	拌三絲	味噌汁
14	水	肉団子の旨煮		冷やし坦々麺 蒸し鶏の冷やし塩ラーメン	とうもろこしの香ばし揚げ	クロレラ	さばの味噌煮 白身魚のマヨネーズ焼き	にら玉	けんちん汁
15	木	マセドアンサラダ		ハンバーグ グレインソース 豚肉の南蛮	ソース焼もやし	味噌汁	お楽しみメニュー		
16	金	半熟玉子		ポークカレー ツナカレー	ベーコンチーズサラダ	ゴマ風味スープ ブルーベリーヨーグルト	和風ホイコーロ 鮭のコチュジャン蒲焼	ビーフソテー	すまし汁
17	土	鶏じゃが		スタミナ炒飯 エビピラフ	ミートボールのトマト煮	コンソメスープ ストロベリーゼリー	鶏のゆかり揚げ 野菜あんかけハンバーグ	竹輪の炒り煮	味噌汁
18	日	コーンハムソテー		味噌ラーメン 焼きそば	揚げぎょうざ	オレンジ	豚肉の竜田揚げ 豚塩だれ焼肉	マカロニサラダ	わかめスープ
19	月	スパゲティサラダ		えびす丼 (栃木県) たまの温玉めし (岡山県)	コロコロ豆腐サラダ	味噌汁 クロレラ	さのこ香るシャンピニオン唐揚げ 白身魚の磯天	ゴーヤチャンプル	かき玉汁
20	火	春雨ソテー		ペッパーハンバーグ 鶏肉と白菜のクリーム煮	エッグサラダ	コンソメスープ	エビフライカレー ギョーザカレー	水菜ときのこのサラダ	わかめスープ ピーチゼリー
21	水	大根サラダ		台湾ラーメン チキンのパワーサラダ麺	南瓜コロッケ	フルーツカクテルゼリー	アジフライ 鯖の塩焼き	かぼちゃとナッツのサラダ	さつま汁
22	木	洋風旨煮		麻婆豆腐 冷しゃぶサラダ(ポン酢ジュレ)	春雨と胡瓜の酢の物	ゴマ風味スープ	牛肉と野菜のカレー煮込み 豚のタルタル焼	小松菜ごま和え	味噌汁
23	金	野菜炒め		鶏の天ぷら たすと牛肉四川炒め	冬瓜のそぼろあん	卵のスープ	豚肉の山賊焼き 豚と麩の卵とじ	オーロラポテトサラダ	コンソメスープ
24	土	もやしの中華和え		焼肉炒飯 あんかけチャーハン	ヒレカツ	中華スープ 杏仁豆腐	豚肉の揚げからめ 鯖の西京焼	豆きんぴら	すまし汁
25	日	ブロッコリーのゴママヨサラダ		血うどん 塩焼きそば	照り焼きミートボール	バナナ	鶏肉の中華風照焼き 鶏と大根のべっこう煮	キャベツとジャコの和え物	味噌汁
26	月	ベジタブルエッグ		愛知風 味噌かつ丼 ゴマが香る ピリッとスタミナ豚丼	ジャーマンかぼちゃ	中華スープ ナタデココフルーツ	牛肉の中華炒め 肉団子の甘酢あんかけ	蓮根サラダ	わかめスープ
27	火	チーズサラダ		鶏天塩柑橘 冷やしうどん ジャージャー冷麺	ミニメンチカツ	クロレラ	デミハンバーグ 鶏のコーン焼	オクラの和え物	すまし汁
28	水	白菜のベーコン煮		チキンカレー ゴーヤの夏カレー	ヨーグルトサラダ	コンソメスープ 青リンゴゼリー	白身魚の麻婆あんかけ 鯖の和風マリネ	シエルマカロニサラダ	豚汁
29	木	厚焼き卵		牛肉の甘辛炒め 野菜のメンチカツ	茄子のそぼろあん	味噌汁	すっきり夏のチキン南蛮サラダ仕立て 彩り夏野菜と鶏から揚げのだし浸し	もやしとニラのナムル	中華スープ
30	金	五目ビーフン		鶏肉のチリマヨソース 豚とゴーヤのパワーサラダ	夏野菜のピリ辛炒め	かき玉汁	豚肉の和風おろしソース すき焼き豆腐	パンプキンサラダ	味噌汁
31	土	青梗菜のクリーム煮		肉そば きつねうどん	蒸ししゅうまい	オレンジ	牛肉コロッケ 牛と牛蒡のしぐれ煮	春雨サラダ	すまし汁

* 主菜の上段黒字がA食、下段赤字がB食です。
材料仕入れの都合により献立の変更があります。ご了承ください。