

2024年 7月 予定献立表



2024		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	月	カボチャサラダ		豚丼 焼肉丼	彩りサラダ	味噌汁 クローラ	鶏肉のチリソース 豚肉野菜のカレー煮込み	中華風冷奴 鶏の塩唐揚げ ツチサラダ	わかめスープ
2	火	コールスローサラダ	ハンバーグ たっぷり夏野菜ソース	牛肉とポテトの甘辛炒め	ところてんの中華和え	コンソメスープ	豚肉のピザ焼き 豚肉のオイマヨ炒め	茄子とパプリカのトマト煮 ヒレカツ ミックスサラダ	味噌汁
3	水	カリフラワーのカレーソテー	トマトラーメン ピリ辛麻婆豆腐焼きそば温泉玉子添え		鶏の天ぷら	ナタデココフルーツ	魚の竜田揚げ ごまネギ酢ソース 鱈の和風マリネ	切干大根のピリ辛炒め 白身フライ 和風サラダ	豚汁
4	木	さつまいもサラダ	鶏肉のねぎ塩だれ ミートボールシチュー		春雨と胡瓜の酢の物	すまし汁	お楽しみメニュー		
5	金	もやしとニラのソテー	七夕鶏飯		七夕星のコロッケ	七夕そうめん 七夕ゼリー	スパイシーチリポーク 豚肉のスタミナ炒め	オクラのおろし和え	すまし汁
6	土	スリムアップソテー	ドライカレー	きのこと焼豚炒飯	春巻き	中華スープ ぶどうゼリー	鶏のチリソース揚げ 牛肉と野菜の煮物	夏野菜のサラダ	味噌汁
7	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		鶏の磯辺揚げ	オレンジ	ポークソテー マスタードソース 豚肉のぼん炒め	カリフラワーのカレーマヨ	コンソメスープ
8	月	イタリアンサラダ	ビビンバ丼 揚げ茄子のえびら丼		ひじき炒め	味噌汁 クローラ	鶏肉の甘酢ソース 肉団子と白菜の煮込み	南瓜のそぼろ煮 鶏の唐揚げ コニクサラダ	ゴマ風味スープ
9	火	小松菜ときのこの中華炒め	豚の塩麹漬け焼き 牛肉の韓国風焼肉サラダ		きゅうりの香味だれ	わかめスープ	鶏肉の柚子味噌焼 豚バラと大根のべっこう煮	竹輪のま和え 鶏の天ぷら 彩りサラダ	ひじきのかき玉スープ
10	水	ミートオムレツ	ボリュームたっぷり味噌ラーメン		南瓜コロッケ	デザート	白身魚の信州みそ天ぷら アジのマスタードパン粉焼き	油揚げともやしのキムチ炒め 豚天 ミックスサラダ	ピリ辛けんちん汁
11	木	エスニック春雨	ポークカレー 大豆ミートとほうれん草のカレー		ヘルシーサラダ	ミネストローネ ブルーベリーヨーグルト	豚肉の香り揚げ 回鍋肉	シーフードマリネ	すまし汁
12	金	じゃが玉	煮込みハンバーグ 豚肉とこんにゃくの中華炒め		小松菜の炒り卵和え	卵のスープ	豚肉とにんにく炒め	ブロッコリーのおかか和え	味噌汁
13	土	もやしの挽肉炒め	チキンクリーム煮		山菜のみぞれ和え	オニオンスープ	豚肉の甘辛炒め&白身フライ	春雨サラダ	わかめスープ
14	日	蒸鶏とコーンのサラダ	ジャージャー麺		ソーゼンのカレー天	バナナ	肉豆腐	サクサク大根サラダ	かき玉汁
15	月	ポイルウインナー	親子丼		和風サラダ	味噌汁 クローラ	ねぎ塩だれハンバーグ カレー豆腐	麻婆茄子	わかめスープ
16	火	ツナサラダ	チキンソテージャポネソース 鶏肉のかき油炒め	ゴーヤとごぼうのサラダ		卵のスープ	ごろっと夏野菜の酢豚 焼肉風	拌三絲 コロッケ コニクサラダ	味噌汁
17	水	ミニ豆腐ハンバーグ	鶏から明太マヨ冷やしうどん 冷やしけんちんそば	バターチキンカレーコロッケ		水ようかん	鱈のコチュジャン蒲焼 フィッシュ&チップス	にら玉 白身フライ ミックスサラダ	けんちん汁
18	木	マセドアンサラダ	豚肉の南蛮 さっぱりトンテキ		ソース焼もやし	味噌汁	チキンチャップ 豚肉の甘辛炒め	茄子の揚げ浸し 鶏の唐揚げ 和風サラダ	中華スープ
19	金	春雨ソテー	ポポティーン風スパイシーハヤシライス ラクサ風カレー	ベーコンチーズサラダ		コンソメスープ マスカットゼリー	鶏のマスタード焼 和風ホイコーロ	ピーマンソテー	コンソメスープ
20	土	鶏じゃが	豚肉の柚子味噌焼 ピリ辛八宝菜		つきごんのピリ辛炒め	ゴマ風味スープ	鶏のゆかり揚げ 牛肉のくずすり炒め	竹輪の炒り煮	味噌汁
21	日	コーンナムソテー	塩ラーメン 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
22	月	スパゲティサラダ	タコライス (沖縄県) 生姜焼丼		マロニーサラダ	味噌汁 クローラ	豚のタルタル焼 肉じゃが	春雨と胡瓜の酢の物 豚天 大根サラダ	コンソメスープ
23	火	豚肉とポテト炒め	ペッパーハンバーグ 豚と麩の卵とじ		エッグサラダ	コンソメスープ	目玉焼きカレー ギョーザカレー	かぼちゃとナッツのサラダ コロッケ ミックスサラダ	ミネストローネ ピーチゼリー
24	水	大根サラダ	韓流冷やしラーメン 台湾風冷やし混ぜラーメン		ミニメンチカツ	ナタデココフルーツ	白身魚の麻婆あんかけ サバのゆずこしょうマヨ焼き	オーロラポテトサラダ 白身フライ コニクサラダ	すまし汁
25	木	洋風旨煮	豚肉の和風おろしソース チエウクボックム (韓国)	ゴーヤのさっぱりツナマヨサラダ		中華スープ	鶏肉の中華風照焼き 豆腐と小松菜のカレー炒め	小松菜ごま和え	味噌汁
26	金	野菜炒め	チキンハンニーマスタード焼き 牛と牛蒡のしぐれ煮		冬瓜のそぼろあん	卵のスープ	豚肉の山賊焼き 鶏肉と白菜のクリーム煮	水菜ときのこのサラダ	すまし汁
27	土	もやしの中華和え	カレーピラフ あんかけチャーハン		ヒレカツ	きのこスープ ストロベリーゼリー	鶏肉のピリ辛マヨソース 豚とじゃがの煮こみ	豆きんぴら	かき玉汁
28	日	ブロッコリーのごまヨサザ	血うどん ミーゴレン		竹輪の磯辺揚げ	バナナ	鶏のにんにく醤油焼 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
29	月	ベジタブルエッグ	ペッパーポークライス オクラとおろしのゆずこしょう豚丼		茄子のそぼろあん	卵のスープ クローラ	豚肉の照焼 肉団子の甘酢あんかけ	蓮根サラダ 豚肉の磯辺揚げ 彩りサラダ	味噌汁
30	火	チーズサラダ	チキンソテーサルソース 牛肉の甘辛炒め	もやしと青稜菜のピーナッツ和え		味噌汁	鶏のコーマヨ焼 豚肉と夏野菜の和風サラダ仕立て	オクラの和え物 鶏の天ぷら コニクサラダ	すまし汁
31	水	白菜のベーコン煮	ごまだれうどん 冷やし汁サラダうどん		鶏のゆかり揚げ	デザート	白身魚のピカタ 鯛の香味味噌焼	シエルクマロニサラダ 白身フライ ツチサラダ	豚汁

* 主菜の上段黒字がA食、下段赤字がB食です。夕食の小鉢は3種類から1つ選べます。
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。