# 2024年 7月　予定献立表

| 2025 | | 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 | 火 | コールスローサラダ | | 鶏肉のねぎ塩だれ<br>ミートボールシチュー | 春雨と胡瓜の酢の物 | コンソメスープ | 豚肉のピザ焼き<br>豚肉のオイマヨ炒め | 茄子とﾍﾞｰｺﾝのﾄﾏﾄ煮<br>ヒレカツ<br>ミックスサラダ | 味噌汁 |
| 2 | 水 | カリフラワーのカレーソテー | | 台湾風冷やし混ぜラーメン<br>千切野菜と蒸し鶏の冷し蕎麦 | 鶏の磯辺揚げ | ナタデココフルーツ | 魚の竜田揚げ ごまネギ酢ソース<br>鯵の和風マリネ | 切干大根のピリ辛炒め<br>白身フライ<br>和風サラダ | 豚　汁 |
| 3 | 木 | さつまいもサラダ | | タルタルハンバーグ<br>牛肉とポテトの甘辛炒め | ところてんの中華和え | すまし汁 | お楽しみメニュー | | |
| 4 | 金 | もやしとニラのソテー | | ポークカレー<br>シーフードカレー | 彩りサラダ | コンソメスープ<br>青リンゴゼリー | スパイシーチリポーク<br>豚肉のスタミナ炒め | オクラのおろし和え | すまし汁 |
| 5 | 土 | ｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｳｲﾝﾅｰｿﾃｰ | | 焼豚炒飯<br>コリアンミートライス | 春巻き | 中華スープ<br>ぶどうゼリー | 鶏のチリソース揚げ<br>牛肉と野菜の煮物 | 夏野菜のサラダ | 味噌汁 |
| 6 | 日 | 春雨中華サラダ | | ピリ辛味噌ラーメン<br>インディアン焼そば | 鶏の磯辺揚げ | オレンジ | ポークソテー マスタードソース<br>豚肉のぽん炒め | カリフラワーのカレーマヨ | コンソメスープ |
| 7 | 月 | ひじき炒め | | 七夕鶏飯 | 七夕 星のコロッケ | 七夕そうめん<br>七夕ゼリー | 鶏肉の甘酢ソース<br>肉団子と白菜の煮込み | 南瓜のそぼろ煮<br>鶏の唐揚げ<br>コーンサラダ | ゴマ風味スープ |
| 8 | 火 | 小松菜ときのこの中華炒め | | 豚の塩麹漬け焼き<br>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<br>豚バラと大根のべっこう煮 | 竹輪のﾏﾖ和え<br>鶏の天ぷら<br>彩りサラダ | ひじきのかき玉スープ |
| 9 | 水 | ミートオムレツ | | シビ辛！麻婆ラーメン<br>ひじきとごぼうの胡麻風味ファイバーサラダそば | 南瓜コロッケ | デザート | ホキの唐揚げ<br>アジのマスタードパン粉焼き | 油揚ともやしのキムチ炒め<br>豚天<br>ミックスサラダ | ピリ辛けんちん汁 |
| 10 | 木 | エスニック春雨 | | どデカメンチカツカレー | ツナサラダ | コンソメスープ<br>クロレラ | 豚肉の香り揚げ<br>回鍋肉 | シーフードマリネ<br>豚肉の磯辺揚げ<br>和風サラダ | すまし汁 |
| 11 | 金 | じゃが玉 | | 鶏から茄子の甘辛ねぎがらめ<br>鶏肉と青梗菜のクリーム煮 | 小松菜の炒り卵和え | 卵のスープ | 鶏肉のコチュマヨ焼き<br>豚肉とにんにく炒め | ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのおかか和え | 味噌汁 |
| 12 | 土 | もやしの挽肉炒め | | きのこハンバーグ<br>豚とヤングコーンのピリ辛炒め | 山菜のみぞれ和え | オニオンスープ | 豚肉と茸のゴママヨ炒め＆白身フライ | 春雨サラダ | わかめスープ |
| 13 | 日 | 蒸鶏とコーンのサラダ | | ジャージャー麺<br>ぶっかけうどん | ｿｰｾｰｼﾞのｶﾚｰ天 | バナナ | 鶏肉の味噌マヨ焼き<br>こんにゃく入り肉野菜炒め | サクサク大根サラダ | かき玉汁 |
| 14 | 月 | 厚焼き卵 | | 生姜焼丼<br>アボカドと甘辛ミンチの夏ライス | 和風サラダ | 味噌汁<br>クロレラ | ねぎ塩だれハンバーグ<br>カレー豆腐 | 麻婆茄子<br>ミニメンチカツ<br>大根サラダ | わかめスープ |
| 15 | 火 | 拌三絲 | | チキンソテージャポネｿｰｽ<br>鶏肉のカキ油炒め | ゴーヤとごぼうのサラダ | 卵のスープ | ギョーザカレー<br>ハッシュドポテトカレー | かぼちゃとナッツのサラダ<br>コロッケ<br>コーンサラダ | コンソメスープ<br>ピーチゼリー |
| 16 | 水 | 肉団子の旨煮 | | 豚キムチラーメン<br>鶏肉の治部煮風冷やしそば | ミニメンチカツ | デザート | 白身魚のカレームニエル<br>ピーチシャークと豆腐のおかか揚げ出し | にら玉<br>白身フライ<br>ミックスサラダ | けんちん汁 |
| 17 | 木 | マセドアンサラダ | | でら旨台湾ミンチカツ＆あじナゲット<br>ラタトゥイユで食べるSOYバーグ | ソース焼もやし | 味噌汁 | チキンチャップ<br>豚肉のくずきり炒め | 茄子の揚げ浸し | 中華スープ |
| 18 | 金 | 春雨ソテー | | チキンハニーマスタード焼き<br>牛と牛蒡のしぐれ煮 | 冬瓜のそぼろあん | 卵のスープ | 鶏のマスタード焼 | ビーフンソテー | コンソメスープ |
| 19 | 土 | 鶏じゃが | | 豚肉の柚子味噌焼 | ツキコンの炒め煮 | ゴマ風味スープ | 鶏のごま天ぷら | 竹輪の炒り煮 | 味噌汁 |
| 20 | 日 | コーンハムソテー | | 味噌ラーメン | ハムカツ | オレンジ | 豚肉の竜田揚げ | マカロニサラダ | わかめスープ |
| 21 | 月 | スパゲティサラダ | | 親子丼 | ごぼうのおかか煮 | 味噌汁<br>クロレラ | 豚のタルタル焼<br>豚塩だれ焼肉 | 春雨と胡瓜の酢の物 | コンソメスープ |
| 22 | 火 | キャベツのおかか和え | | ペッパーハンバーグ<br>豚と麩の卵とじ | ビーンズサラダ | コンソメスープ | 豚肉の中華風ステーキ<br>ごろっと夏野菜の酢豚 | うの花サラダ<br>豚天<br>ミックスサラダ | 味噌汁 |
| 23 | 水 | オーロラポテトサラダ | | 味噌ミートスパゲッティ<br>ナポリタンスパゲッティ | コロコロ豆腐サラダ | ナタデココフルーツ | 白身魚の信州みそ天ぷら<br>サバのゆずこしょうマヨ焼き | 黒酢根菜きんぴら<br>白身フライ<br>コーンサラダ | さつま汁 |
| 24 | 木 | 洋風旨煮 | | 鶏の竜田揚げ<br>オレンジチキン | 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<br>豆腐と小松菜のカレー炒め | 小松菜ごま和え<br>鶏の唐揚げ韓国風<br>チーズサラダ | 味噌汁 |
| 25 | 金 | 野菜炒め | | チキンカレー<br>大豆のお肉のキーマカレー夏野菜添え | チーズサラダ | コンソメスープ<br>マスカットゼリー | 豚肉の山賊焼き<br>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 |
| 26 | 土 | もやしの中華和え | | スタミナ炒飯<br>あんかけチャーハン | ヒレカツ | きのこスープ<br>ストロベリーゼリー | 鶏肉のピリ辛マヨソース<br>豚とじゃがの煮こみ | キャベツとジャコの和え物 | かき玉汁 |
| 27 | 日 | ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｺﾞﾏﾏﾖｻﾗﾀﾞ | | ちゃんぽん<br>ミーゴレン | 竹輪の磯辺揚げ | バナナ | 鶏のにんにく醤油焼<br>鶏と大根のべっこう煮 | 豆きんぴら | 味噌汁 |
| 28 | 月 | ベジタブルエッグ | | 夏の彩り ソイタコライス<br>生姜がピリリ！ジンジャーポーク丼 | 茄子のそぼろあん | 卵のスープ<br>クロレラ | 豚肉の照焼<br>肉団子の甘酢あんかけ | 切干大根炒め煮<br>豚肉の磯辺揚げ<br>彩りサラダ | 味噌汁 |
| 29 | 火 | チンゲン菜のナムル | | ハンバーグ オニオンソース<br>大豆ミートとお揚げのチャプチェ | 蓮根サラダ | 味噌汁 | 鶏のｺｰﾝﾏﾖ焼<br>豚肉と夏野菜の和風サラダ仕立て | オクラの和え物<br>鶏の天ぷら<br>コーンサラダ | すまし汁 |
| 30 | 水 | 白菜のベーコン煮 | | 夏野菜カレーうどん<br>冷や汁サラダうどん | 鶏のゆかり揚げ | デザート | 白身魚のピカタ<br>鰤の香味味噌焼 | シェルマカロニサラダ<br>白身フライ<br>ツナサラダ | 豚　汁 |
| 31 | 木 | 五目ビーフン | | 鶏肉のチリマヨソース<br>豚肉の味噌炒め | ヨーグルトサラダ | かき玉汁 | ポークステーキカレーソース<br>豚肉の辛味炒め | もやしとニラのナムル<br>ヒレカツ<br>ミックスサラダ | ミネストローネ |

＊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。