

# 週 間 献 立 表

	朝 食	昼 食	夕 食
7月 21日 (日)	ご飯・味噌汁 マイルドステーキ 竹輪と昆布の煮物 胡瓜粕漬け パイン缶 牛乳 	ぶっかけ鶏塩うどん 巻き寿司 にしん土佐煮 大根なます ペアワッフル	ご飯、味噌汁 豚肉と野菜のスタミナ炒め 焼きじゃが ブロッコリーのおかか和え
22日 (月)	ご飯、味噌汁 オムレツ 小松菜お浸し マカロニサラダ みかんヨーグルト 牛乳 	ご飯、味噌汁 鮭ちゃんちゃん焼き サツマイモ天ぷら 白菜の塩昆布和え 	ご飯、味噌汁 鶏肉の醤油麴漬け焼き チンゲン菜とハム炒め おくらのガーリックマリネ
23日 (火)	ご飯・味噌汁 いわしの梅煮 きのこバターソテー 菜の花湯葉和え ぶどう缶 牛乳	ご飯、味噌汁 ポークソテー バーベキューソース 南瓜グラタン キャベツのしらす和え 	ご飯、味噌汁 そいの野菜あんかけ 肉詰めいなり ごぼうサラダ
24日 (水)	ご飯・味噌汁 炒り豆腐包み焼き ふきの煮物 彩り野菜のお浸し 黄桃ヨーグルト 牛乳	うな丼 おくらともずくのお吸い物 茄子の甘辛煮 胡瓜とみょうがの浅漬け シークワーサーゼリー	ご飯、味噌汁 牛肉のしぐれ煮風 野菜たっぷりちぎり揚げ 子持ちこんにゃく
25日 (木)	ご飯・味噌汁 彩り野菜の卵焼き 鶏肉とれんこんの煮物 ほうれん草なめ茸和え マンゴー缶 牛乳	ご飯、味噌汁 豚肉のネギ塩炒め ふろふきかぶ もやしとカニカマ和え	ご飯、味噌汁 ほっけバター醤油焼き 冷奴 トマトしそ和え 
26日 (金)	ご飯・味噌汁 さば照り焼き コーンクリーム煮 小松菜お浸し アロエヨーグルト 牛乳	パン、コンソメスープ ピザ風チキン スナップエンドウソテー キウイフルーツ 	ご飯、味噌汁 赤魚の粕漬け焼き 里芋の煮物 きのこのおぼろ和え 
27日 (土)	ご飯・味噌汁 サラダステーキ 芋づるぜんまいの田舎煮 おくらとぜんまいの田舎煮 リンゴ缶 牛乳	ご飯、味噌汁 鶏肉と野菜の味噌炒め 豆ひじき コールスローサラダ	ご飯、味噌汁 たらのお浸し 海老マヨ からし菜お浸し 

仕入の都合により献立の一部を変更する場合があります、ご了承下さい。