

7月 月間予定献立表

<7月の旬の食材>

オクラ・かぼちゃ・きゅうり・トマト・
とうもろこし・みょうが・あんず・
スイカ・アジ など

7月は七夕や土用の丑の日などにあわせて
行事食がたくさんあるので楽しみにして
いてくださいね♪
たくさん食べて暑い夏を乗り切りましょう！



				1(木)	2(金)	3(土)
				中野町リクエストメニュー		
				ミートソーススパゲッティ	ごはん	チャーハン
				コンソメスープ	味噌汁	中華スープ
				スナップエンドウとしらすのソテー	白身魚の天ぷら野菜あん	麻婆茄子
				白桃缶	青梗菜の煮浸し	杏仁豆腐
					なます	
4(日)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)
			七夕献立			カレー献立
お休み	ごはん	ごはん	七夕そうめん	ごはん	ごはん	ポークカレー
	味噌汁	味噌汁	いなり寿司(2個)	けんちん汁(味噌)	中華スープ	ツナサラダ
	メンチカツ	豚肉の生姜焼き	夏野菜のかき揚げ	鶏肉のバーベキューソース	かに玉	フルーツヨーグルト
	ニラ炒め	里芋煮	七夕ゼリー	スナップエンドウと卵の炒め物	茄子の味噌炒め	
	ブドウゼリー	胡瓜とみょうがの和え物		南瓜サラダ	春雨サラダ	
11(日)	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)
			パン・ごはん選択献立			
お休み	チキンピラフ	ごはん	パン・ごはん選択	ごはん	ごはん	ごはん
	コンソメスープ	すまし汁	パン・ごはん選択	味噌汁	中華スープ	味噌汁
	エビカツ	鱈の西京焼き	ハンバーグ夏野菜トマトソース	焼き鯖の香味だれ	麻婆豆腐	カレイのから揚げ和風あんかけ
	青リンゴゼリー	青梗菜の煮浸し	コールスローサラダ	アスパラのオイスター炒め	エビシュウマイ	切干大根煮
		彩り野菜の卵焼き	りんご缶	ごぼうサラダ	もやしの中華和え	胡瓜の酢の物
18(日)	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)
		ハヤシライス献立		海の日	スポーツの日	
お休み	ごはん	ハヤシライス	ごはん	ビビンバ風	ちらし寿司	ごはん
	味噌汁	ハムサラダ	味噌汁	中華スープ	すまし汁	味噌汁
	はんぺんチーズフライ	フルーツポンチ	鱈の塩麴焼き	ブロッコリーのホタテ風味炒め	鶏の天ぷら おろしだれ	鶏のから揚げネギダレ
	筑前煮		大根うま煮	スイカ	日の丸ゼリー	さつま芋のレモン煮
	ミモザサラダ		ほうれん草の辛子和え			トマトサラダ
25(日)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)
			土用の丑の日		麺献立	誕生日会献立
お休み	ごはん	コーンごはん	うなぎちらし	ごはん	冷やし中華	赤飯
	味噌汁	すまし汁	すまし汁	かきたま汁	ゆかりごはん	味噌汁(赤だし)
	牛肉コロッケ	アジの葱味噌焼き	鶏肉の夏野菜和え	鯖の味噌煮	枝豆とコーンのつまみ揚げ	豚カツ
	炒り豆腐	切り昆布煮	夏みかん缶	春雨炒め	杏ゼリー	茶碗蒸し
	スナップエンドウの和え物	オクラとなめこのとろろ和え		白菜と胡瓜の甘酢和え		

先月のおやつ (6月は以下のおやつをお召し上がりいただきました)

日	月	火	水	木	金	土
		1 ヤタロー カステラ	2 ヤタロー お茶饅頭 しっとり饅頭	3 ヤタロー プリン	4 又一庵 粕餅	5 又一庵 メロンパンまんじゅう
7	ヤタロー キャラメルクリームどら焼き	8 ヤタロー カットケーキ	9 又一庵 しっぺいまんじゅう	10 又一庵 じょうよまんじゅう	11 ヤタロー あじさいゼリー	12 ヤタロー ロールケーキ
14	又一庵 みそまん	15 又一庵 ミルフィーユ	16 ヤタロー 赤ぶどうゼリー	17 ヤタロー カエデの実	18 ヤタロー しっとりブリヂケーキ	19 ヤタロー 行事用和菓子(黄のバウ)
21	ヤタロー マドレーヌ	22 ヤタロー シルキーコッタ	23 セブンイレブン シェアして食べるフッシュ	24 セブンイレブン チョコバナナのケーキ	25 ヤタロー 栗まんじゅう	26 ヤタロー ストロベリーショート
28	ヤタロー あんみつ	29 ヤタロー クリームブッセ	30 ヤタロー ドームケーキ			