

昼食献立表

期 間：2024/7/1～2024/7/31

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
昼食		ご飯 鶏肉のすき焼き風煮 キャベツの炒め物 ほうれん草のピーナツ和え もやしと竹輪の酢の物 漬物	ご飯 赤魚のトマトソース煮 ピーマン肉詰めフライ インゲンとコーンのソテー 海藻サラダ 漬物	ご飯 豚肉のオイスター炒め ミニおこのみやき 春雨の中華風 ビーンズサラダ 漬物	ご飯 タラの照り焼き 三角春巻き 金平ごぼう カリフラワーのピクルス 漬物	ご飯 牛肉の甘辛炒め きのこの和風スパゲッティ 野菜サラダ チンゲン菜のしょうが和え 漬物	ご飯 鮭のみりん焼き オムレツ 卵の花 小松菜の酢味噌風味 漬物
	7	8	9	10	11	12	13
昼食	ご飯 グリルチキン ジャーマンポテト オクラのドレッシングかけ にんじんしりしり 漬物	ご飯 めばるの煮付け 厚揚げしょうが焼き ほうれん草とベーコンの炒め物 春雨の酢の物 漬物	ご飯 とんかつ さつま揚げ煮 春菊の白和え 黒豆 漬物	ご飯 鯖の漬け焼き ハムのサラダ こんにゃくの煮もの ピーマンケチャップ炒め 漬物	ご飯 牛肉の柳川風煮 インゲンの炒めもの 切干大根の酢の物 マカロニサラダ 漬物	ご飯 あじフライ 茄子の田楽 菜の花の白和え 水菜とあげの炊いたん 漬物	ご飯 塩焼きそば イカリングフライ 小松菜のピーナツ和え かぼちゃの含め煮 漬物
	14	15	16	17	18	19	20
昼食	ご飯 カレイの照り焼き 冬瓜のそぼろ煮 竹輪の磯辺揚げ えのきポン酢 漬物	ご飯 牛肉のブルコギ風炒め 野菜サラダ ひじきの煮物 オクラとカニカマの和え 漬物	ご飯 天ぷら盛り合わせ もやし炒め 大根おろし ほうれん草のごま和え 漬物	ご飯 肉団子の黒酢あん しらすの和風スパゲッティ 金平ごぼう 春菊の辛子和え 漬物	ご飯 鯖のみりん焼き コロッケ にんじんのピクルス 小松菜カレー炒め 漬物	ご飯 豚ヒレカツ 卵の花 かぼちゃサラダ 三色ピーマンのオムレツ炒め 漬物	ご飯 鯖の黄身焼き ピーマン肉詰めフライ チンゲン菜の梅肉和え こんにゃくの煮物 漬物
	21	22	23	24	25	26	27
昼食	ご飯 牛肉豆腐 白身魚のふっくら揚げ 小松菜ごま和え カリフラワーのピクルス 漬物	ご飯 海老フライ ロールキャベツ スパゲティ 春菊の辛子和え 漬物	ご飯 鶏肉の黒酢風味 オクラの和えもの 五目煮豆 もやしと若布の酢の物 漬物	ご飯 タラの照り焼き ポテトサラダ うざく 蓮根とこんにゃくの煮物 漬物	ご飯 豚肉の焼肉風 大根と竹輪の煮物 ブロッコリーのサラダ 冷奴 漬物	ご飯 赤魚の漬け焼き 春巻き インゲンとコーンのソテー れんこんの梅和え 漬物	ご飯 ミンチカツ ソーセージのケチャップ炒め 大根サラダ 里芋の煮物 漬物
	28	29	30	31			
昼食	ご飯 白身魚のポン酢かけ 卵の花 じゃがいもとベーコンの炒め物 わかめときゅうりの酢の物 漬物	ご飯 鶏肉のカレー煮 マカロニサラダ 焼き厚揚げ 三色ピーマンのマリネ 漬物	ご飯 ホキの煮付け ロールキャベツ 春雨の酢の物 チンゲン菜のカレー炒め 漬物	ご飯 豚肉と大根の照り煮 さつま揚げぼん酢かけ コールスロー コンニャクと人参炒め物 漬物			