

夕食 献立表

期 間：2024/7/1～2024/7/31

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
夕食		ご飯 アジの南蛮漬 シュウマイ 蒸しさつまいも ブロッコリーのサラダ 漬物	ご飯 和風ハンバーグ ひじきの煮物 里芋の田楽 小松菜の酢味噌和え 漬物	ご飯 めばるの塩焼き なす挟み揚げ かぼちやのそめ煮 切干大根の酢の物 漬物	ご飯 焼き鳥 マカロニサラダ ほうれん草とツナのソテー もやしときゅうりのナムル 漬物	ご飯 コンビフライ 肉団子の照り焼き風 大根土佐煮 いんげん辛子和え 漬物	ご飯 豚の生姜焼き カニカマサラダ 冬瓜水晶煮 レンコンゆかり和え 漬物
	7	8	9	10	11	12	13
夕食	ご飯 鯖の塩焼き クリームコロッケ 菜の花辛子和え 玉ねぎとワカメの酢の物 漬物	ご飯 牛肉豆腐 カリフラワーソテー もやしと干しエビ中華炒め 小松菜の和えもの 漬物	ご飯 鰯のネギ味噌焼き 粉ふき芋 磯辺和え 焼きビーフン いんげんのごま和え 漬物	ご飯 棒々鶏 白身魚のふっくら揚げ レンコンの梅肉和え オクラおろし 漬物	ご飯 ホキのレモン焼き ポテトサラダ チンゲン菜のナムル がんもどきの煮物 漬物	ご飯 豆腐ハンバーグ(照り焼き) 里芋の鮭そぼろかけ ほうれん草和えもの ごぼうサラダ 漬物	ご飯 白身魚のカレーかけ 和風スパゲティー ピーマンの肉詰めフライ ミックスベジタブル炒め 漬物
	14	15	16	17	18	19	20
夕食	ご飯 チキンカツ れんこんの金平 紅白なます チンゲン菜のり和え 漬物	ご飯 赤魚の漬け焼き ロールキャベツ インゲンソテー カリフラワーのごま和え 漬物	ご飯 豚肉のスタミナ焼き 白身魚のふっくら蒸し なすの生姜煮 ブロッコリーのサラダ 漬物	ご飯 ブリの塩焼き れんこん挟み揚げ きゅうりとワカメの酢の物 きのこソテー 漬物	ご飯 牛肉のオイスターソース炒め オクラのおかか和え 煮奴 切干大根煮 漬物	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き オムレツ 冬瓜水晶煮 マカロニサラダ 漬物	ご飯 鶏唐揚げ もやしときゅうりのナムル ほうれん草の白和え 厚揚げしょうが焼き 漬物
	21	22	23	24	25	26	27
夕食	ご飯 めばるの生姜煮 シュウマイ 高野豆腐の煮物 インゲンごま味噌炒め 漬物	ご飯 豚肉の焼肉風 ミニおこのみやき カニカマサラダ 切干大根煮 漬物	ご飯 白身魚フライ 厚切りハム オクラのごま和え しめじときゅうりの酢の物 漬物	ご飯 洋風ハンバーグ かぼちやの含め煮 根菜サラダ 小松菜のしょうが和え 漬物	ご飯 かれいの煮付け 冬瓜の鶏そぼろ煮 コロッケ 菜の花ごま和え 漬物	ご飯 鶏の塩麴焼き さつま揚げ煮 ツナサラダ 糸コンと人参の炒め物 漬物	ご飯 鱈蒲焼風 オムレツ 春雨の中華風 がんもどきの煮物 漬物
	28	29	30	31			
夕食	ご飯 酢豚風 ナスの揚げびたし 小松菜の炒め物 大豆の甘煮 漬物	ご飯 タラのクリームソースかけ もやし炒め ひじきの煮物 インゲンのサラダ 漬物	ご飯 青椒牛肉絲 ちくわごま和え 里芋の煮物 春菊のお浸し 漬物	ご飯 鯖の漬け焼き コロッケ 卵とブロッコリーのサラダ ほうれん草の和え物 漬物			