

	月	火	水	木	金	土	日	
	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	
朝	食パン（マーガリン） コーヒー牛乳 チキンナゲット ブロッコリーの胡麻和え コンソメスープ	ごはん ふりかけ 海苔入り玉子焼き 胡瓜のかおり和え 清汁	黒糖あんぱん 牛乳 スクランブルエッグ カリフラワーのピーナッツ和え コンソメスープ	ごはん 肉団子の煮物 千切大根の青じそドレ和え 味噌汁	食パン（いちごジャム） 牛乳 ソーセージ 白菜サラダ コンソメスープ	ごはん ふりかけ 炒り玉子 人参とツナの胡麻和え 味噌汁	食パン（りんごジャム） 牛乳 ミニオムレツ コンソメスープ ヨーグルト	
昼	ごはん カレイのムニエル 高野の煮物 茄子のツナ和え 味噌汁	ごはん 鶏肉のガーリックソテー ほうれん草のソテー 海藻サラダ コンソメスープ	十八穀ごはん 豚肉と夏野菜の梅生姜炒め とうもろこしのさつま揚げ風 トマトと胡瓜のさっぱり和え 冬瓜のすり流しスープ	オムライス ジャーマンポテト ブロッコリーのマリネ ミルクスープ	おにぎり とんこつラーメン ピーマンじゃこマヨ和え フルーツポンチ	ごはん 麻婆豆腐 竹の子の炒め物 わかめスープ マンゴープリン	<七夕メニュー> 鮭と大葉の混ぜおにぎり 七夕ラーメン 天ぷら盛り合わせ カルピスゼリー	
夕	豚肉の野菜炒め丼 春巻き 大根の柚子ドレ和え ビーフンスープ	ごはん タラの酒蒸し 野菜あん 竹輪の磯辺揚げ ひじきと胡瓜のサラダ 味噌汁	ごはん 鶏肉の香草焼き きのこソテー もやしの胡麻酢和え 味噌汁	ごはん 豚肉の焼肉風炒め 焼き厚揚げ 春雨の酢の物 清汁	ごはん アジフライ 南瓜のグリル ごぼうサラダ 味噌汁	ごはん 鶏肉と大根のすき煮 茄子の揚げびたし オクラのわさび和え 赤だし	ごはん 肉団子の甘酢あん 蓮根桜えび炒め 胡瓜のマヨ和え 中華スープ	
朝	ごはん ふりかけ チキンナゲット えんどうの柚子ドレ和え 味噌汁	食パン（マーガリン） フルーツミックス 目玉焼き コールスローサラダ コンソメスープ	ごはん 玉子焼き しる菜の和え物 清汁	菓子パン（りんごパン） 牛乳 キャベツとウインナーのソテー 茄子のトマト煮 コンソメスープ	ごはん ミニハンバーグ もやしのツナ和え 味噌汁	食パン（マーガリン） コーヒー牛乳 スクランブルエッグ ビーンズサラダ ミルクスープ	ごはん ソーセージ 白菜の柚子胡椒和え 味噌汁	
昼	ごはん 赤魚の煮つけ 春雨のサラダ 白菜とさつま揚げの煮浸し 清汁	温玉のせ野菜たっぷり豚丼 茄子の田楽 変わり冷奴 わかめスープ	ロールパン ミートソーススパゲティ 南瓜のハニーステー レタスの彩りサラダ コンソメスープ	ごはん ポークソテー 冬瓜のコンソメ煮 ひじきと牛蒡のサラダ ポタージュスープ	夏野菜カレー えんどうのソテー フルーツ（オレンジ）	ごはん 鶏肉のはちみつ味噌焼き 金平れんこん キャベツの甘酢和え 清汁	ごはん アジの胡麻煮 春雨五目炒め 茄子のさっぱり和え 清汁	
夕	ごはん つくね焼き じゃが芋のじゃこ炒め ブロッコリーの梅風味サラダ 味噌汁	ごはん 鱈の塩焼き 南瓜のカレー風味煮 小松菜の菜種和え 味噌汁	ごはん 鶏肉の甘辛揚げ がんもの生姜煮 白菜の柚子胡椒和え 味噌汁	ごはん メヌケの南部焼き 竹の子のおかか煮 ブロッコリーの白和え 清汁	ごはん 豆腐の野菜あんかけ さつま芋のレモン煮 胡瓜の中華風お浸し 味噌汁	ごはん 白身魚のチリソース 大根と糸切昆布の煮物 小松菜の和え物 中華スープ	ごはん 豚肉の生姜焼き 南瓜の煮物 きのこのマリネ 味噌汁	
朝	菓子パン（きなこクリーム） 牛乳 ほうれん草のソテー コンソメスープ ヨーグルト	ごはん 海苔の佃煮 目玉焼き 大豆の煮物 清汁	食パン（いちごジャム） 牛乳 チキンナゲット 大根サラダ コンソメスープ	ごはん ふりかけ 炒り玉子 インゲンのツナ和え 味噌汁	食パン（マーガリン） フルーツミックス ミニオムレツ ブロッコリーのピーナッツ和え コーンスープ	ごはん ミニハンバーグ もやしと青梗菜の辛子和え 味噌汁	食パン（りんごジャム） 牛乳 目玉焼き ビーンズサラダ コンソメスープ	
昼	<ご当地メニュー 岡山県> アラスカご飯（豆ごはん） 瀬戸内レモン冷麺 竹輪の甘辛炒め 蓮根のおかか和え	ごはん ジャークチキン ブロッコリーのソテー パンプキンサラダ ミネストローネ	ごはん サゴシの塩こうじ焼き じゃが芋のおかか煮 青梗菜のマヨボンと和え 味噌汁	ごはん 鶏肉の唐揚げ 冬瓜のうす葛煮 オクラの磯和え 味噌汁	おにぎり 胡麻ダレ冷やしうどん 野菜かき揚げ 茄子のピリ辛揚げびたし	炊き込みごはん アジの蒲焼き ビーフソテー 白菜の酢の物 清汁	ピピン丼 キャベツと小海老の和え物 わかめスープ	
夕	ごはん 赤魚の揚げびたし 牛蒡の味噌炒め カリフラワーの甘酢和え 清汁	ごはん ミートローフ ピーマンのツナ炒め シーザーサラダ コンソメスープ	ごはん 豚肉の کوچュジャン炒め 白菜の煮浸し 胡瓜のわさび和え 清汁	ごはん メヌケの梅干し煮 厚揚げの生姜焼き 春菊ともやしの胡麻和え 赤だし	チキン南蛮丼 ごぼ天の煮物 清汁 フルーツ（りんご缶）	ごはん 豚肉の玉子とじ 切干大根とひじきの煮物 豆腐サラダ 味噌汁	ごはん 鶏肉のねぎ塩ダレ きのこハムのソテー オクラの梅和え 清汁	
朝	ごはん ソーセージ ポテトサラダ 清汁	ホットケーキ 牛乳 カリフラワーのマヨ和え コンソメスープ ヨーグルト	ごはん 肉団子の和風あんかけ ひじきの青じそドレ和え 清汁	食パン（マーガリン） 牛乳 スクランブルエッグ えんどうのマヨ和え ポタージュスープ	ごはん ミニチーズハンバーグ 大根の胡麻和え 味噌汁	菓子パン（加タードクリーム） 牛乳 カリフラワーのマヨ和え もやしのツナ和え コンソメスープ	ごはん ふりかけ ねぎ入り玉子焼き 竹の子のおかか和え 清汁	
昼	ごはん 鱈の煮つけ 竹輪の紅生姜揚げ 青梗菜の胡麻和え 味噌汁	ごはん 鶏肉のはちみつ味噌焼き 小松菜の煮浸し もやしのわさび醤油和え 清汁	おにぎり ソメメン かき揚げ 菜の花のツナ和え	ごはん 白身魚のムニエル 蓮根のガーリックソテー ピーマンのマリネ コンソメスープ	ごはん 豚肉のレモン醤油ソテー スナップエンドウの炒め物 ひじきと牛蒡のサラダ 味噌汁	ごはん 麻婆豆腐 厚揚げのかにかまあんかけ インゲンの柚子胡椒和え 中華スープ	ごはん 白身魚フライ 手作りタルタル 南瓜のカレー風味煮 小松菜の湯葉和え コンソメスープ	
夕	ごはん 八宝菜 春雨サラダ 中華スープ ミルクプリン	ごはん 手作りコロッケ 人参のソテー 大豆と枝豆のサラダ コンソメスープ	ごはん 鶏肉と青梗菜の炒め物 里芋の甘辛煮 もやしナムル 味噌汁	<土用の丑の日>※24日の振替 うな重 漬物 胡瓜の昆布茶和え 赤だし フルーツ（キウイ）	ごはん カレイの味噌煮 じゃが芋のバター醤油ソテー オクラのさっぱり和え 清汁	ごはん ブリの塩焼き 高野の含め煮 白菜のおかか和え 清汁	ごはん 豚じゃが きのこの炒め物 胡瓜の酢の物 味噌汁	
朝	食パン（マーガリン） 牛乳 チキンナゲット 海藻サラダ コンソメスープ	ごはん ふりかけ 炒り玉子 胡瓜の昆布茶和え 味噌汁	食パン（マーガリン） フルーツミックス ミニハンバーグ ブロッコリーのピーナッツ和え コンソメスープ					
昼	<選択メニュー> A:天津飯 B:トンカツの玉子あんかけ 肉団子 大根のナムル 中華スープ	ごはん トンテキ マカロニのソテー カリフラワーのマヨ和え コンソメスープ	いなり寿司 ざるそば さつま芋の天ぷら ひじきサラダ					
夕	ごはん チキンソテー ブロッコリーのソテー コーンスープ ピーチゼリー	ごはん カレイのバター醤油焼き 里芋の煮ころがし いんげんの柚子風味和え 味噌汁	ごはん 牛肉のケチャップ炒め 小松菜のソテー 清汁 プリン					

# 2024年7月献立表

# 福島育成園

げつようび 月曜日	かようび 火曜日	すいようび 水曜日	もくようび 木曜日	きんようび 金曜日	ど 土	にち 日
1 ごはん カレイのムニエル こうや豆腐の煮物 なす 茄子のツナ和え みそ汁 味噌汁 629kcal	2 ごはん とり肉のガーリックソテー ほうれん草のソテー かいそう サラダ コンソメスープ 633kcal	3 じゅうはっごく 十八穀ごはん ぶたにく なつやさい うめしょうがいた 豚肉と夏野菜の梅生姜炒め とうもろこしのさつま揚げ風 トマトと胡瓜のさっぱり和え とうがん 冬瓜のすり流しスープ 638kcal	4 オムライス ジャーマンポテト ブロッコリーのマリネ ミルクスープ 630kcal	5 おにぎり とんこつラーメン ピーマンとじゃこのマヨ和え フルーツポンチ 695kcal	6	7
8 ごはん あかうおに 赤魚の煮つけ はるさめ 春雨のサラダ はくさい 白菜とさつま揚げの煮浸し すまし汁 661kcal	9 おんたま やさい 温玉のせ野菜たっぷり豚丼 なす でんがく 茄子の田楽 か ひややっこ 変わり冷奴 わかめスープ 629kcal	10 ロールパン ミートソーススパゲティ かぼちゃ 南瓜のハニーソテー レタスの彩りサラダ コンソメスープ 658kcal	11 ごはん ポークソテー 粒オリーブ とうがん 冬瓜のコンソメ煮 ひじきと牛蒡のサラダ ポタージュスープ 702kcal	12 なつやさい 夏野菜カレー えんどうのソテー フルーツ（オレンジ） 624kcal	13	14
15<とうち ご当地メニュー 岡山県> アラスカごはん（豆ごはん） せとうち 瀬戸内レモン冷麺 ちくわ あまからいた 竹輪の甘辛炒め れんこん 蓮根のおかか和え 758kcal	16 ごはん ジャークチキン ブロッコリーのソテー パンプキンサラダ ミネストローネ 680kcal	17 ごはん サゴシの塩こうじ焼き じゃが芋のおかか煮 ちんげんさい 青梗菜のマヨポン酢和え みそ汁 味噌汁 631kcal	18 ごはん とり肉 からあ 鶏肉の唐揚げ とうがん 冬瓜のうす葛煮 オクラの磯和え みそ汁 味噌汁 675kcal	19 おにぎり ごま 胡麻ダレ冷やしうどん やさい 野菜かき揚げ なす 茄子のピリ辛揚げびたし 611kcal	20	21
22 ごはん さばに 鯖の煮つけ ちくわ べにしょうがあ 竹輪の紅生姜揚げ ちんげんさい 青梗菜の胡麻和え みそ汁 味噌汁 671kcal	23 ごはん とり肉のはちみつ味噌焼き こまつな にびた 小松菜の煮浸し もやしのわさび醤油和え すまし汁 清汁 609kcal	24 おにぎり ソーメン かき揚げ な はな 菜の花のツナ和え 650kcal	25 ごはん しろみぎかな 白身魚のムニエル れんこん 蓮根のガーリックソテー ピーマンのマリネ コンソメスープ 642kcal	26 ごはん ぶたにく 豚肉のレモン醤油ソテー スナップエンドウ炒め ひじきと牛蒡のサラダ みそ汁 味噌汁 666kcal	27	28
29<せんたく メニュー> てんしんはん A:天津飯 たまご B:トカゲの玉子あんかけ丼 にくだんご 肉団子 だいこん 大根のナムル ちゅうか 中華スープ A:691kcal B:747kcal	30 ごはん トンテキ マカロニソテー カリフラワーのマヨ和え コンソメスープ 672kcal	31 いなりずし いなり寿司 ざるそば さつま芋の天ぷら ひじきサラダ 774kcal	 <p>July Month Illustration featuring a girl and a boy with stars and the Japanese characters for July (7月).</p>			