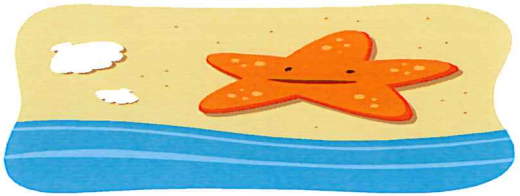
献立表(7月分)

月	火	水	木	金	土
	1 鶏肉の南部焼き 切干大根煮 竹輪の蒲焼き ゴロゴロ豆サラダ 香の物	2 赤魚の青じそ風味焼き がんも煮 さつま芋のレモン煮 小松菜の玉ねぎドレ和え 香の物	3 ハムマヨサラダフライ 里芋の青のりがらめ チンゲン菜としめじのソテー 花びらさつま 香の物	4 肉団子と春雨煮 ファンタジーサラダ なすと厚揚げの炒め物 菜の花のお浸し 香の物	5 ハヤシライス 大豆煮 コールスローサラダ フルーツ らっきょう&福神漬
7 唐揚げ ナポリタン ポテトサラダ 星型オムレツ フルーツ	8 チキン南蛮タルタルソースがけ ピリ辛麻婆豆腐 さつま芋のレモン煮 小松菜の胡麻ドレ和え 香の物	9 豚肉の山椒炒め 春雨サラダ 厚揚げのきのこあんかけ 菜の花の胡麻和え 香の物	10 サケの塩焼き がんも煮 ほうれん草のなめ茸和え 人参ラペ 香の物	11 かに玉の甘酢あん チャプチェ 大根の韓国ナムル風サラダ ごま昆布 香の物	12 カレイのチリソースがけ 水餃子 マカロニの中華サラダ 釜炊き生姜 フルーツ
14 冷しゃぶ 京風がんも 彩りパスタ 大豆煮 香の物	15 メンチカツ じゃが芋とツナのドライカレー キャベツとササミのサラダ 切干大根の梅酢和え 香の物	16 ブリの照焼き 南瓜のそぼろあん 大根サラダ 花ちりめん 香の物	17 チキンカツ煮 彩りポテトソテー キャロットサラダ ごま昆布 香の物	18 鮭の塩焼き 煮物 和風パスタ インゲンの胡麻味噌和え 香の物	19 肉団子の野菜あん なすのオイスター炒め オクラと山芋の汐昆布和え 大豆煮 香の物
21 ふわふわ豆腐揚げ 春雨サラダ スナップエンドウソテー 青のりポテト 香の物	22 赤魚の西京焼き フレッシュサラダ 大根の野沢菜和え 高野豆腐煮 香の物	23 味噌カツ 大根のカニあんかけ ジャーマンポテト ほうれん草と玉子のサラダ フルーツ	24 チキン南蛮 白菜のザーサイ炒め 春雨サラダ 昆布豆 香の物	25 チキンのハーブ焼き ササゲのコーンバターソテー オムレツのオーロラソース かに高野と里芋の煮物 香の物	26 メンチカツ 明太スパゲティ 田舎煮 なすのおろしがけ 香の物
28 大判厚切りハムカツ ファンタジーサラダ 菜の花のおかか和え 釜炊き生姜 香の物	29 チーズﾊﾝﾊﾞｰｸﾞのおろしソース マカロニサラダ 小松菜とあさりの煮浸し 人参のシリシリ炒め フルーツ	30 野菜コロッケ 里芋と花がんもの煮物 炒り玉子 わかめの酢の物 香の物	31 豚肉ときのこの和風炒め がんも煮 オクラの汐昆布和え 切干大根サラダ 香の物