



献立表

	7/21(月)	7/22(火)	7/23(水)	7/24(木)	7/25(金)	7/26(土)	7/27(日)
朝	米飯 味噌汁(里芋・シメジ) ぜんまい煮 牛乳 梅干し	米飯 味噌汁(豆腐・ねぎ) 筑前煮 牛乳 明太子風味ソース	米飯 味噌汁(南瓜・ワカメ) ひじき煮 牛乳 のりふりかけ	米飯 味噌汁(さつまいも・エノキ) 五目金平 牛乳 たまご風味ソース	米飯 味噌汁(厚揚げ・ねぎ) 卵の花の炒り煮 牛乳 たらこふりかけ	米飯 味噌汁(じゃが芋・葉大根) がんもの含め煮 牛乳 海苔佃煮	米飯 味噌汁(小松菜・油揚げ) さつまいもの煮物 牛乳 鮭ふりかけ
昼	タコライス【海の日】 ほうれん草と卵のスープ にんじんしりしり マンゴー缶 	米飯【ナッツの日】  味噌汁(白菜・椎茸) 手作り鱈のアーモンドフライ 切干大根の煮物 パインムース	米飯 パンプキンスープ 豚肉のムニエル オニオンソース 冬瓜のコンソメ煮 ほうれん草のツナ和え	米飯 わかめスープ 韓国風甘辛鶏 春巻き ナムル	黒糖ロール【パンの日】 具沢山コンソメスープ チーズオムレツ スパサラダ 	米飯 味噌汁(キャベツ・モヤシ) 鶏肉の海苔塩ピカタ 焼茄子の生姜あんかけ オレンジムース	米飯 味噌汁(白菜・椎茸) 魚の生姜天 南瓜のいとこ煮 ブロッコリーの塩昆布和え
夕	米飯 味噌汁(玉麩・貝割れ) 鯖の生姜煮 カリフラワーの蟹餡煮 インゲンの胡麻和え	米飯 味噌汁(蕪・葉大根) 鶏肉のガーリックバター焼き 茄子の煮物 トマトのマヨネーズ添え	米飯 かき玉スープ 豆腐のニラ味噌炒め 白菜とあさりの煮浸し バナナ	米飯 味噌汁(切麩・貝割れ) 鱈の香味あんかけ 里芋の煮物 白桃缶	米飯 味噌汁(南瓜・エノキ) 鰯のカレー粉焼き 長芋のなると煮 手作りリングゼリー	ワカメご飯 味噌汁(大根・ブナピー) 魚のたいみそ焼き 蓮根の炒め煮 冷奴	米飯 味噌汁(豆腐・豆苗) 鶏肉の照焼 じゃが芋のバター炒め スイカ 
おやつ	 海の日ゼリー	ぼたぼた焼き	黒糖丸ボウロ	スーパーカップ	小麦饅頭	チョコパイ	 スイカ杏仁【スイカの日】



海の日は「海の恵みに感謝し、日本の繁栄を願う」日とされています。

海に囲まれ海の恩恵を受けて発展してきた日本ならではの祝日と言えます。

※都合により変更する場合があります

★糖尿病食の方は小鉢が変更になります

