

7月の献立

※献立は、納品状況、食材価格により変更をすることがございます。予めご了承ください。

月	火	水	木	金	土
2日 きびごはん（手作りふりかけ） 鶏肉の青じそはさみ揚げ 車麩の甘辛煮 青菜のおかか和え トウモロコシのカレー風味 くだもの	3日 半夏生 たご飯 焼きししゃも 芋煮 たたききゅうりの香味和え 青菜のお浸し プチトマト	4日 七分つきごはん（おかか） 揚げ肉団子 厚焼き玉子 キャベツのごまみそだれ 青菜の生姜和え 南瓜ケーキ	5日 五目ちらし寿司 鶏むね肉の塩麴唐揚げ 厚揚げの味噌炒め こんにゃくのピリ辛炒め キャベツのお浸し くだもの	6日 黒米ごはん（そばろ） アジのチーズパン粉揚げ 豆腐のきのこあん 切干大根のごまサラダ おくらのお浸し くだもの	7日 お休み
9日 麦ごはん（おかか） 石垣フライ 冬瓜のそばろ煮 キャベツの味噌ダレ 白滝の炒り煮 かぼちゃのオープン焼き	10日 冬瓜の日 ほたるごはん 鶏肉のふんわり揚げ 厚揚げのきのこあん 青のりポテト 野菜の華風和え くだもの	11日 黒米ごはん（青のりふりかけ） さばの塩麴漬け チンジャオロース風炒め 水菜と春雨のサラダ ごぼうチップ くだもの	12日 七分つきごはん（ごま塩） メンチカツ 三州煮 つるむらさきと竹輪の酢の物 キャベツの磯香和え プチトマト	13日 雑穀ごはん（わかめ） 春巻き 海鮮と夏野菜の炒め物 枝豆のお浸し 野菜のもみ漬け きなこ団子	14日 お休み
16日 海の日 お休み	17日 きびごはん（ゆかり） 揚げ鶏とゴーヤのお浸し 肉じゃが ごま塩キャベツ 大豆入りひじき煮 くだもの	18日 たらことしその混ぜごはん いかの味噌バター焼き 鶏と夏野菜の中華だれ キャベツのゆかり和え 根菜のきんぴら ずんだもち	19日 黒米ごはん（手作りふりかけ） チキンソテー梅肉おろし 揚げナスと豚肉の味噌炒め わかめのサラダ ピーマンじゃこ くだもの	20日 雑穀ごはん（おかかふりかけ） 塩鮭 蒸し鶏のバンバンジー風 小松菜の磯香和え かぶのゆかり和え サーターアンダギー	21日 お休み
23日 七分つきごはん（ごま塩） さんまのかば焼き風 家常豆腐 キャベツの生姜和え 甘酢漬け トウモロコシ	24日 雑穀ごはん（手作りふりかけ） 松風焼き 凍り豆腐の甘煮 小松菜の薬味和え ズッキーニとツナの和え物 じゃが芋の唐揚げ	25日 胚芽ごはん（わかめ） アジのガーリック揚げ 鶏肉の夏野菜トマトソース 切干大根の含め煮 青菜のおかか和え 枝豆	26日 発芽玄米ごはん（ツナそばろ） 鶏肉のカレー粉焼き 冬瓜と豚肉のとろとろ煮 プチトマト 野菜のお浸し サツマイモスティック	27日 麦ごはん（ゆかり） いかのチリソース そばろ入り卵焼き きんぴら おくらのおかか和え くだもの	28日 麦ごはん（おかか） 赤魚のごくうま煮付け 夏野菜とひき肉の中華炒め キャベツのもみ漬け 人参のたらこまぶし くだもの
30日 梅干しの日 発芽玄米ごはん（梅干し） 鶏肉の唐揚げ 凍り豆腐の卵とじ カレーポテト 青菜のおひたし 焼き枝豆	31日 雑穀ごはん（しらす） 鮭の西京焼き 大根と豚肉の煮びたし モロヘイヤのかき揚げ 野菜の浅漬け ハニー大学芋				