

令和 6年 7月 月間献立表

1 (月)	2 (火)	3(水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)
<b>赤飯</b> 鶏の黒糖照り焼き かぼちゃの甘辛炒め 酢の物 すまし汁 I補給 - 607 kcal お楽しみおやつ	ご飯 豚肉のしゃぶしゃぶ風 切り昆布の炒煮 青菜のしらす和え 味噌汁 I補給 - 558 kcal お楽しみおやつ	ご飯 サケのねぎ味噌焼き ブロッコリーじゃこ炒め にんじんサラダ すまし汁 I補給 - 554 kcal お楽しみおやつ	~★ 七夕献立 ★~ 		
8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	13 (土)
ご飯 赤魚の野菜あんかけ さつまいものレモン煮 わかめの胡麻サラダ 味噌汁 I補給 - 645 kcal お楽しみおやつ	<b>カルシウムトアップ</b> <b>ご飯&amp;味噌汁</b> <b>ひじき入り和風ハンバーグ</b> <b>桜えびのモヤシ炒め</b> <b>小松菜の辛子和え</b> I補給 - 528 kcal お楽しみおやつ	<b>きつねうどん又はそば</b> 竹輪の二色揚げ 果物 ミニおにぎり I補給 - 567 kcal お楽しみおやつ	ご飯 チキンチャップ セロリカレー炒め キャベツりんごサラダ 味噌汁 I補給 - 635 kcal お楽しみおやつ	ご飯 豚肉細切りとピーマン炒め カリフラワー中華風煮 春雨サラダ スープ I補給 - 510 kcal お楽しみおやつ	ご飯 茹で豚香味ソース チンゲン菜の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁 I補給 - 611 kcal お楽しみおやつ
15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (土)
<b>“釜めし”</b>  <b>上飯田名物</b> お楽しみおやつ	ご飯 揚げ豆腐のたっぷり野菜あんかけ 鶏肉と里芋の炒り煮 青菜のピーナッツ和え 味噌汁 I補給 - 598 kcal お楽しみおやつ	ご飯 タンドリーチキン ビーフンソテー 枝豆サラダ 味噌汁 I補給 - 587 kcal お楽しみおやつ	ご飯 豚肉のソース焼き 高野豆腐の煮物 ゆかり和え 味噌汁 I補給 - 545 kcal お楽しみおやつ	<b>夏野菜のひき肉カレー</b> ポテトサラダ りんごのコンポート スープ I補給 - 620 kcal お楽しみおやつ	ご飯 白身魚のフリッター 鶏団子と野菜の煮物 和風トマトサラダ 味噌汁 I補給 - 644 kcal お楽しみおやつ
22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)
ご飯 牛肉とブロッコリーのカキ油炒め 豆腐の中華風あんかけ 杏仁豆腐 スープ I補給 - 647 kcal お楽しみおやつ	<b>塩ラーメン</b> チンゲン菜と玉子の炒め物 果物 ミニおにぎり I補給 - 629 kcal お楽しみおやつ	ご飯 豚肉のねぎ塩炒め 冬瓜とオクラの煮物 マカロニサラダ スープ I補給 - 588 kcal お楽しみおやつ	<b>麦飯&amp;とろろ芋</b> サバの塩焼き がんもの含め煮 わさび和え 味噌汁 I補給 - 558 kcal お楽しみおやつ	ご飯 チキン南蛮 揚げナスの薬味かけ カリフラワーサラダ 味噌汁 I補給 - 602 kcal お楽しみおやつ	<b>郷土料理 (宮城)</b> <b>油ふ丼</b> <b>カブのそぼろあんかけ</b> <b>里芋ずんだあん</b> <b>すまし汁</b> I補給 - 552 kcal お楽しみおやつ
29 (月)	30 (火)	31 (水)	<b>7月27日 (土) 油ふ丼・・・とは</b> 宮城県の登米地方で作られている、油ふを、親子丼の様に、卵でとじ ご飯の上にかけた丼です。 油ふは、一度揚げているので香ばしく、歯ごたえもあり、煮物などにも多く使われます。		
<b>冷やし中華</b> 揚げ餃子のあんかけ 果物 スープ I補給 - 636 kcal お楽しみおやつ	ご飯 サワラのかば焼き 炒り鶏 甘酢和え 味噌汁 I補給 - 615 kcal お楽しみおやつ	ご飯 ミートコロケ 切り干し大根とベーコン炒め 小松菜のサラダ 味噌汁 I補給 - 592 kcal お楽しみおやつ			

※材料仕入れの都合により、多少メニューが変更が変更されることがありますので、ご了承ください。