

# 7月の献立表

日	月	火	水	木	金	土
31日	<p>厳しい暑さの時期となりました。少しでも食の進むよう、献立も工夫しています。味付けに変化をつけたり、麺類・パスタ・イモ・南瓜・豆を取り入れてみました。一番暑い時間のおやつには、冷たい喉越しのよい物で一息ついて いただきたいと思います。</p>				1日	2日
海老玉 五目豆 和風サラダ ご飯 みそ汁 (アイスクーキ)					冷やし中華 茄子の肉味噌炒め ツナ和え ご飯 スープ (小倉アイスパフェ)	ポークビーンズ ピーマンのおかか炒め ポテトサラダ ご飯 みそ汁 (ところてん)
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
鶏のカレーピカタ ひじきの炒り煮 サラダ ご飯 みそ汁 (かき氷)	肉団子 茄子田楽 お浸し ご飯 スープ (フルーツ白玉)	魚のチーズピカタ スパゲティーソテー 酢味噌和え ご飯 すまし汁 (どら焼き)	麻婆豆腐 ナムル 南瓜サラダ ご飯 かき玉汁 (チョコバナナ)	ちらし寿司 お煮しめ 浅漬け すまし汁 (アイスクーヘン)	豚肉の胡麻みそ焼き 茄子のからし和え サラダ ご飯 澄まし汁 (白玉あずき)	五目玉子焼き がんも煮 青菜炒め ご飯 みそ汁 (ホットケーキ)
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
ピーマンの肉詰め 味噌和え トマトサラダ ご飯 スープ (バナナヨーグルト)	魚のふわふわ揚げ なめたけ和え 煮豆 ご飯 みそ汁 (水ようかん)	トマトのオムレツ 野菜炒め 南瓜の甘煮 ご飯 みそ汁 (ジャムサンド)	にらつくね 三目豆 わかめ和え ご飯 みそ汁 (小倉わらびもち)	タンドリーチキン マカロニサラダ 磯和え ご飯 みそ汁 (ジャムヨーグルト)	焼きそば 五目玉子焼き 胡麻和え ご飯 味噌汁 (かき氷)	鮭のきのこ味噌焼き おから煮 トマトの甘酢 ご飯 すまし汁 (すいか)
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
ホイコーロー じゃがいもの甘辛煮 わさび和え ご飯 澄まし汁 (ミルク葛餅)	鶏肉の南蛮風 野菜炒め さつま芋のレモン煮 ご飯 みそ汁 (ヨーグルトゼリー)	きのこハンバーグ 玉子サラダ ほろほろ大根 ご飯 みそ汁 (ホットケーキ)	魚の韓国味噌焼き 三味和え チャンプルー ご飯 みそ汁 (ところてん)	チンジャオロースー 甘酢和え とろろ冷ややっこ ご飯 みそ汁 (りんごゼリー)	鶏と茄子の甘辛煮 胡麻和え 冷ややっこ ご飯 みそ汁 (小倉白玉)	夏野菜カレー 胡瓜サラダ なめたけ和え 福神漬け みそ汁 (季節の果物)
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
そうめん ポテトサラダ 肉きんぴら ご飯 漬物 (抹茶白玉)	豆腐入りそぼろ丼 南瓜サラダ 春雨の酢のもの スープ (かき氷)	八宝菜 いとこ煮 からし和え ご飯 みそ汁 (フルーツゼリー)	肉じゃが しそ和え 炒り豆腐 ご飯 みそ汁 (ミルクゼリー)	鶏肉の梅肉ソース 切干大根の煮物 茄子の柚子こしょう和え ご飯 みそ汁 (ピーナッツサンド)	鮭のソテーにらあんかけ 茄子とトマトのマリネ ひじき煮 ご飯 スープ (フルーツヨーグルト)	ひつまぶし 南瓜のそぼろあん 酢のもの 浅漬け みそ汁 (あんみつ)