



7月1日～15日の献立表



月	火	水	木	金
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、イモ・南瓜・豆を取り入れてみました。		1日	2日	3日
		魚のチーズピカタ スパゲティーソテー 酢味噌和え ご飯 (514Kcal)	麻婆豆腐 ナムル 南瓜サラダ ご飯 (378Kcal)	ちらし寿司 お煮しめ 金時豆 浅漬け (586Kcal)
6日	7日	8日	9日	10日
にらつくね 三目豆 わかめ和え ご飯 (444Kcal)	タンドリーチキン 野菜炒め 磯和え ご飯 (410Kcal)	鶏の甘辛煮 キャベツのおかか合え 南瓜の甘煮 ご飯 (463Kcal)	鮭のソテーにらあんかけ トマトのマリネ ひじき煮 ご飯 (433Kcal)	茄子の肉味噌炒め ポテトサラダ きんぴら ご飯 (476Kcal)
13日	14日	15日	キッチン くじら雲 電話 044-599-3045 前日の12時までにご連絡を頂ければ配達もいたします。	
ホイコーロー ジャガイモの甘辛煮 わさび和え ご飯 (443Kcal)	鶏肉の南蛮風 マカロニサラダ さつまいものレモン煮 ご飯 (495Kcal)	きのごハンバーグ 玉子サラダ ほろほろ大根 ご飯 (496Kcal)		



7月16日～31日の献立表



月	火	水	木	金
キッチン くじら雲 電話 044-599-3045 前日の12時までにご連絡を頂ければ配達もいたします。			16日	17日
			ピーマンの肉詰め 味噌和え サラダ ご飯 (488Kcal)	鮭のきのご味噌焼き おから煮 トマトの甘酢 ご飯 (455Kcal)
20日	21日	22日	23日	24日
鶏のカレーピカタ ひじきの炒り煮 サラダ ご飯 (485Kcal)	豚肉と生姜のごはん 南瓜のそぼろあん 酢のもの 浅漬け (375Kcal)	八宝菜 いとこ煮 からし和え ご飯 (456Kcal)	肉じゃが しそ和え 炒り豆腐 ご飯 (473Kcal)	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 (418Kcal)
27日	28日	29日	30日	31日
豆腐入りそぼろ丼 南瓜サラダ 春雨の酢のもの 茄子の辛子和え (678Kcal)	五目玉子焼き 五目豆 胡麻和え ご飯 (455Kcal)	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 (506Kcal)	魚のふわふわ揚げ 磯和え 煮豆 ご飯 (515Kcal)	肉団子 茄子田楽 お浸し ご飯 (486Kcal)