

7月の献立



今月のご当地おやつ  
愛媛県  
【一六タルト】

	2 (日)	3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	8 (土)	
朝食	パン フルーツ 牛乳 ブロッコリーのサラダ	ご飯 味噌汁 かつおふりかけ ピーマンの甘辛炒め	パン フルーツ コーヒー牛乳 アスパラとベーコンのソテー	ご飯 味噌汁 梅びしお 茄子の煮物	パン フルーツ 牛乳 レタスとハムのサラダ	ご飯 味噌汁 野菜ふりかけ 白菜の卵とじ	パン フルーツ 牛乳 きのこソテー	朝食
昼食	ご飯 牛肉の焼肉だれ炒め キャベツの磯和え 味噌汁 漬物	ご飯 天ぶら盛合わせ いんげんともやしのおかか和え 手毬麩の清汁 漬物	ご飯 ほっけの塩焼き ほうれん草の和え物 茶碗蒸し ラムネ	ご飯 スパニッシュオムレツ 金平ごぼう 漬物 フルーツ	ご飯 お好み焼 アスパラの辛子和え 味噌汁 フルーツ	梅じゃこご飯 七夕そうめん いんげんの海苔和え フルーツ	七タメニュー ご飯 赤魚の照焼き 冷奴 小松菜のナムル 漬物	昼食
間食	田舎饅頭	クリームコンフェ 牛乳	栗饅頭	バームロール 牛乳	紫芋饅頭	りんごのタルト 牛乳	鯛饅頭	間食
夕食	ご飯 鯖の煮付 茄子のさっぱり和え 漬物 フルーツ	ご飯 鶏肉の葱ソースだれ 白菜のお浸し 漬物 フルーツ	ご飯 豚肉と大根の煮物 大豆とひじきのサラダ 味噌汁 漬物	ご飯 牛肉のブルコギ風 キャベツと揚げの煮浸し 漬物 フルーツ	ご飯 鯖のマヨネーズ焼き オクラの塩昆布和え 漬物 フルーツ	ご飯 筑前煮 もやしの土佐酢和え 漬物 フルーツ	ご飯 回鍋肉 南瓜の煮付 漬物 フルーツ	夕食
9 (日)	10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	15 (土)		
朝食	ご飯 味噌汁 卵ふりかけ 厚揚げの旨煮	パン フルーツ 牛乳 もやしソテー	ゆかりご飯 味噌汁 いんげんの胡麻和え	パン フルーツ 牛乳 大豆のクリーム煮	ご飯 味噌汁 かつお味噌バター 肉団子の旨煮	パン フルーツ コーヒー牛乳 キャベツとハムのソテー	朝食	
昼食	ご飯 海老団子と野菜の中華煮 海藻サラダ 漬物 フルーツ	ハヤシライス キャベツサラダ フルーツ	助六寿司 冬瓜の煮物 オクラの山葵和え 赤だし	助六寿司 肉じゃが 白菜とかにかまの和え物 味噌汁 漬物	ご飯 カレイの南蛮漬け ほうれん草ともやしの和え物 もずくの清汁 漬物	ご飯 豚肉の生姜炒め 焼き茄子 味噌汁 漬物	ソーセージと夏野菜カレー アスパラのツナ和え 漬物 フルーツ トッピングカレー	昼食
間食	クレープ 牛乳	りんごゼリー	源氏パイ 牛乳	やわらかおかき	ロールケーキ 牛乳	豆乳饅頭	たまごボーロ 牛乳	間食
夕食	ご飯 鯖の柚庵焼き 人参しりしり 味噌汁 漬物	ご飯 鶏肉の梅焼き 青梗菜の和え物 花麩の清汁 漬物	ご飯 ほっけの七味焼き アスパラのお浸し 漬物 フルーツ	ご飯 ポークチャップ 牛蒡サラダ コンソメスープ 漬物	ご飯 豆腐の中華きのこあんかけ 三度豆と海老のにんにく炒め 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉の味噌煮 もやしのナムル 漬物 フルーツ	ご飯 千草焼き 厚揚げのピリ辛炒め 漬物 フルーツ	夕食

7月の献立

	16 (日)	17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	22 (土)	
朝食	パン フルーツ 牛乳 ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 瀬戸風味ふりかけ 茄子の煮浸し	パン フルーツ コーヒー牛乳 アスパラの炒め物	ご飯 味噌汁 柚子味噌 白菜の煮浸し	パン フルーツ 牛乳 人参のピーナツ和え	菜めし 味噌汁 大根の煮物	パン フルーツ 牛乳 野菜のコンソメ煮	朝食
昼食	ご飯 赤魚の西京焼き 白菜の生姜和え 味噌汁 漬物	ご飯 豚肉と冬瓜の煮物 長芋の海苔和え 漬物 フルーツ	ご飯 鶏肉のコーンマヨ焼き 大根の甘酢和え 味噌汁 鯖ふりかけ	散し寿司 五目豆 青梗菜の胡麻和え 手毬麩の清汁	散らし寿司 ご飯 牛肉のオイスター炒め 茄子の大葉和え 味噌汁 漬物	ご飯 海老フライの卵とじ 春雨サラダ 味噌汁 漬物	ご飯 肉団子の甘酢あん キャベツの錦糸和え もずくの清汁 チョコレート	昼食
間食	黄味あん饅頭	チョコレートムース 牛乳	たこ焼き	エクレア 牛乳	ミニおはぎ	ドーナツ 牛乳	一六タルト ご当地おやつ	間食
夕食	ご飯 蝦仁豆腐 ピーマンとささみの和え物 手毬麩の清汁 漬物	ご飯 牛肉のおろしポン酢かけ ほうれん草の中華和え 漬物 フルーツ	ご飯 鯖の磯辺揚げ キャベツの青じそ和え 漬物 フルーツ	ご飯 豚肉の山椒焼き 里芋の煮物 漬物 フルーツ	ご飯 鯖の利休焼き きのこのヒリ辛炒め 切麩の清汁 漬物	ご飯 鶏肉の黒胡椒焼き 炒り豆腐 漬物 フルーツ	ご飯 ビーフシチュー レタスのサラダ 漬物 フルーツ	夕食
23 (日)	24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)	29 (土)		
朝食	ご飯 味噌汁 鮭ふりかけ いんげんのオイスター炒め	パン フルーツ 牛乳 カリフラワーのサラダ	ご飯 味噌汁 かつおふりかけ きのこの炒め煮	パン フルーツ コーヒー牛乳 ピーマンのソテー	ご飯 味噌汁 あまのり佃煮 厚揚げの煮物	パン フルーツ 牛乳 キャベツとツナのサラダ	朝食	
昼食	ご飯 鯖のチーズ焼き オクラの和え物 味噌汁 漬物	ご飯 鶏肉のもろみ焼き 胡瓜とわかめの和え物 かき玉汁 漬物	ご飯 牛肉のすき煮 アスパラの梅和え 漬物 フルーツ	野沢菜ご飯 おろしうどん 冬瓜のあんかけ フルーツ 季節の麺	ご飯 ポークカレー 大豆サラダ 漬物 フルーツ	ご飯 ハンバーグ 小松菜のおかか和え 味噌汁 漬物	鯉井 もやしの生姜和え 味噌汁 フルーツ	昼食
間食	ワッフル 牛乳	カステラ	フルーチェ 牛乳	水ようかん	コーヒーゼリー 牛乳	わらび餅	カスタードケーキ 牛乳	間食
夕食	ご飯 水餃子のスープ煮 大豆とひじきの煮物 漬物 フルーツ	ご飯 豚肉の塩だれ炒め 小松菜のお浸し 味噌汁 卵ふりかけ	ご飯 鯖のにんにく醤油焼き もずく酢 花麩の清汁 漬物	ご飯 鶏肉のトマトソースかけ もやしの中華和え コンソメスープ 漬物	ご飯 赤魚の味噌煮 大根の酢の物 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉の胡麻だれ炒め 茄子といんげんの油味噌 とろろ昆布の清汁 漬物 ご当地メニュー-栃木県	ご飯 豆腐チャンプル じゃが芋の煮物 漬物 フルーツ	夕食

30 (日)	31 (月)	
朝食	パン フルーツ 牛乳 ブロッコリーのサラダ	ご飯 味噌汁 卵ふりかけ わかめとひじきの海鮮ステーキ
昼食	ご飯 鶏肉のレモン醤油焼き レタスの塩だれ和え 味噌汁 漬物	ご飯 鮭のムニエル 大根の青じそ和え コンソメスープ ラムネ
間食	苺どら焼き	ショコラブッセ 牛乳
夕食	ご飯 豚肉の甘辛炒め キャベツの梅和え 漬物 フルーツ	ご飯 海老のチリソース ほうれん草の煮浸し 漬物 フルーツ

1日当りの成分 (1ヶ月平均)  
エネルギー 1617kcal  
たん白質 59.3g  
脂質 46.1g  
塩分 6.5g