

7月の献立表

月	火	水	木	金
7月1日	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日
肉団子の野菜甘酢あんかけ	豚肉の塩麹炒め	タラのちゃんちゃん焼き	赤魚の煮付け	鶏肉のハーブ焼き
小松菜の煮びたし	のり塩ポテト (バター風味)	切干大根	豆腐とさつま揚げの塩炒め	きのこベーコンの炒め
麻婆豆腐	エビチリ風	ナスとがんものおろし煮	豚肉と野菜の炒め煮	ポトフ
もやしのナムル	おからサラダ	蒸し鶏ときゅうりの酢の物	大根とえのきの酢の物	ほうれん草の錦和え
厚揚げの焼肉タレ炒め	ピーマンの塩昆布炒め	ハムとマカロニのサラダ	ひじきの洋風炒め	スパゲティサラダ
かぼちゃ煮	焼売	ピリ辛こんにやく	梅春雨	バターコーン
7月8日	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日
肉野菜炒め	えびカツ	タンドリーチキン	チャプチェ	サバの塩焼き
里芋のごま味噌煮	もやしのベーコン炒め	ジャーマンポテト	大豆の五目煮	玉子ときくらげの炒め物
揚げ出し豆腐	肉じゃが	ニラともやしの炒め物	里芋とイカの煮物	かぼちゃと高野豆腐の煮物
わかめときゅうりの酢の物	カリフラワーのおかか梅和え	大根とツナのサラダ	アボカドサラダ	チンゲン菜とハムの中華和え
高菜炒め	にんじんのきんぴら	ミートソーススパゲティ	インゲンとじゃこの醤油炒め	切り昆布と揚げの煮物
うぐいす豆	枝豆炒め	パイ	厚焼き玉子	白豆
7月15日	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日
タラの野菜あんかけ	豚肉の甘辛煮	アジのおろし煮	サワラのバター醤油焼き	鶏肉の柚子胡椒焼き
厚揚げの生姜煮	かぼちゃ煮	ひじき煮	豆腐のカニあんかけ	チンゲン菜と桜エビの炒め物
蓮根と豚肉のきんぴら	白菜とミンチの中華炒め	豆腐と茄子の肉そぼろあん	炒り鶏	大根と里芋のうま煮
白菜としめじのポン酢和え	インゲンの辛し和え	春雨の酢の物	小松菜とにんじのごま酢和え	もやしとしめじのおかか梅和え
ほうれん草とコーンのソテー	竹輪とわかめのごま油炒め	肉団子の煮物	インゲンソテー	カルボナーラスパゲティ
味付きふき	彩りコーン春雨サラダ	きゅうり漬け	さつま芋のバター炒め	マンゴー
7月22日	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日
牛肉としめじのしぐれ煮	サバの味噌煮	豚肉の生姜焼き	キャベツメンチ	赤魚のカレームニエル
竹輪のカレー炒め	れんこんとピーマンのきんぴら	大根と海老のあんかけ	刻み昆布と切干大根の煮物	ビーフン炒め
高野豆腐とにんじんの煮物	鶏そぼろ入り野菜炒め	じゃがいもとソーセージのトマト煮	けんちん煮	豚肉のデミグラスソース煮
小松菜と蒲鉾の梅和え	オクラのごま和え	海藻サラダ	バンバンジーサラダ	ごぼうサラダ
きのこの白和え	マカロニサラダ	焼きもちこし炒め	ピーマンのおかか炒め	こんにやくの焼肉タレ炒め
粉ふき芋	ロールキャベツ	がんもの煮物	カニ焼売	しめじのわさび醤油お浸し
7月29日	7月30日	7月31日	※ご注文は前週の水曜日17時までとなりますのでご注意ください。 ※21時までにはお召し上がりください。 ※仕入れの状況によって献立が変わることがありますのでご了承ください。	
鶏肉のみぞれ煮	白身魚のハンバーグ	オムレツ デミグラスソース		
こんにやくとえのきの炒め	イタリアンスパゲティ	ツナのあっさり煮		
厚揚げと大根の生姜煮	キャベツの生姜炒め洋風煮	豚肉とナスのおかか炒め		
ほうれん草のピーナッツバター和え	コーンとツナのサラダ	ポテトサラダ		
竹輪のもやし炒め	ピーマンとナスの炒め	厚揚げと挽肉の味噌炒め		
黒豆	白菜と揚げの煮物	蓮根の生酢和え		