

今週の献立

令和8年 7月 6日 ~ 7月 12日

	7月6日	7月7日	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日
	月	火	水	木	金	土	日
朝	ごはん 茄子のみそ汁 五色きんぴら 漬物 牛乳	ごはん しめじのみそ汁 蓮根と昆布の煮物 漬物 牛乳	ごはんかパン選択 えのきのみそ汁 玉子焼き 海苔か果物 牛乳	ごはん キャベツのみそ汁 山芋とろろ 漬物 牛乳	ごはん 里芋のみそ汁 切り干し大根の煮物 漬物 牛乳	ごはん 大根のみそ汁 ひじきの煮物 漬物 牛乳	ごはん じゃがいものみそ汁 がんもの煮物 漬物 牛乳
昼	麦ごはん 豚肉のポン酢炒め かに玉風味 Qちゃん漬け ミルミル	【七夕】 七夕そうめん 南瓜サラダ ごま豆腐 ヤクルト	麦ごはん 竜田揚げ 炒り豆腐 味噌汁 プルーンの紅茶漬け	麦ごはん しそムニエル いかと白菜の中華炒め 人参の明太炒め ジョア	親子丼 南瓜の甘煮 いわしのつみれ汁 パン	麦ごはん 魚のもみじ焼き 白菜の煮びたし 沢煮椀 びわ缶	ごはんかパン選択 白身魚のトマト煮 スパゲッティサラダ パンプキンスープ ヨーグルト
夕	麦ごはん いわしハンバーグ 玉ねぎの胡麻和え 桜大根 清し汁	麦ごはん 酢豚 ちゅうかサラダ 七夕和菓子	麦ごはん 手羽元の煮付け もやしの青しそ和え カルピスゼリー	麦ごはん 田舎汁 厚揚げの煮物 ちくわとピーマンの おかかマヨ和え	【選択メニュー】 麦ごはん 魚の天ぷら 鶏の天ぷら シルバーサラダ ストロベリーババロア	麦ごはん 五目豆腐 牛肉とごぼうの煮物 もやしのオイスター炒め	麦ごはん 煮魚 付茄子 野菜のごまだれ アセロラジュレ

栄養士より

7/7昼食は七夕そうめんです。そうめんの上に天の川に見たてて錦糸卵をのせそこにオクラと★の形の人参を飾りいつもとは違うそうめんを提供します。夕食にはお彦星と織姫の和菓子があります。



栄養士
鷺崎由希子