



令和2年7月献立表



	朝食	昼食	3時のおやつ	夕食
1日 水	ご飯 フレーンオムレツ 青梗菜の煮浸し ふいかけ 味噌汁	ご飯 牛肉と厚揚げの甘辛炒め 揚げ茄子おろし フルーツカクテル 味噌汁	ブルー Cheese	ご飯 さばの塩麹漬け焼き 炊き合わせ きゅうり漬け(赤) 味噌汁
2日 木	ご飯 豆腐のしょうゆあんかけ たいみぞ 青菜とソーセージ炒め 味噌汁	ご飯 和風千辛ピカダ 白菜といんげんの生差醤油和え バナナ 味噌汁	チョコチップクッキー	ご飯 さんまのおろし煮 冬瓜のコンソメあん しば漬け 味噌汁
3日 金	ご飯 温泉卵 ほうれん草とちくわ炒め かまぼこ 味噌汁	ご飯 白身魚の甘酢あんかけ 大根の中華煮 黄桃缶 味噌汁	ドームケーキ	ご飯 鶏肉の香味焼き マカロニケチャップ/ソテー 青しこの実漬け 味噌汁
4日 土	ご飯 肉味噌豆腐 キャベツの煮浸し のり佃煮 味噌汁	ご飯 おろしハンバーグ ポテトサラダ 洋梨缶 味噌汁	メロンロール	ご飯 カレイの煮付け チンゲン菜と桜エビの煮浸し たくあん 味噌汁
5日 日	☆ほっこり朝食☆ 雑炊 松風焼き	☆おでかけランチ☆ ココイ子特製カレー コロケ 福神漬け 野菜ジュース	チョコパン	☆いろいろおかずお弁当☆ ご飯 白身魚オイスターソース 中華あん卵 南瓜煮 青菜のおかか煮 田楽 ジョア
6日 月	ご飯 炒り豆腐 ほうれん草の煮浸し ふいかけ 味噌汁	ご飯 鶏肉の酢豚風 じゃが芋のコンソメ煮 フルーツミックス わかめスープ	吹雪まんじゅう	ご飯 ぶり大根 かぼちゃの甘煮 しば漬け 味噌汁
7日 火	ご飯 卵とじ フロッキーのサラダ しこの実漬け 味噌汁	☆七夕膳☆ 七夕どうめん 夏野菜の天ぷら きゅうりとみょうが和え スイカ	七夕ゼリー	中華飯 温野菜の味噌マヨ添え うぐいす豆 中華スープ
8日 水	ご飯 納豆 千切り大根の金平煮 かに風味卵 味噌汁	ご飯 揚げ鶏のだし醤油かけ いんげんとツナの煮浸し オレンジ 味噌汁	カステラ	ご飯 おでん ほうれん草の菜種和え 桜大根 味噌汁
9日 木	ご飯 和風スクランブルエッグ 白菜のコンソメ煮 ふいかけ 味噌汁	ご飯 かじきまぐろの味噌漬け焼き 炊き合わせ キウイ&りんご すまし汁	ハッピーターン	ご飯 煮込みハンバーグ かぶのスープ煮 しこの実漬け 味噌汁
10日 金	ご飯 肉団子の野菜あんかけ あみ佃煮 チンゲン菜の菜種和え 味噌汁	ジャムパン 黒糖パン ポークソテーマトソース コールスローサラダ バナナ コンソメスープ	レモンケーキ	ご飯 さんまの甘露煮 挽肉炒り野菜炒め しば漬け 味噌汁
11日 土	ご飯 厚焼き卵 キャベツと油揚げの煮浸し しそ昆布 味噌汁	五目御飯 炊き合わせ 青梗菜と桜えびの和え物 キウイ&みかん 味噌汁	スイートポテト	ご飯 さばの塩焼き 春雨の酢の物 たくあん 味噌汁
12日 日	ご飯 豆腐のどぼろあんかけ 青菜のツナ和え ふいかけ 味噌汁	ご飯 さわらの南蛮漬け じゃが芋の含め煮 オレンジ 味噌汁	バームクーヘン	ご飯 肉野菜炒め 卵豆腐 桜大根 味噌汁
13日 月	ご飯 寄席ゆげんちん煮 おくらのお浸し 練り梅 味噌汁	ご飯 白身魚のフライ ひじきの炒り煮 杏仁マンゴー 味噌汁	かっぱえびせん	カレーライス わかめサラダ 福神漬け 苺ヨーグルト
14日 火	ご飯 フレーンオムレツ 千切り大根炒め ふいかけ 味噌汁	ご飯 鶏肉の甘辛煮 ほうれん草のソテー 洋梨缶 味噌汁	水ようかん	カニチャーハン つくね煮 ナムル 金時豆 中華スープ
15日 水	ご飯 納豆 白菜の炒め煮 厚焼き卵 味噌汁	☆お誕生会☆ ピピンバ えびマヨ マンゴープリン わかめスープ	半生かりんとう ドーナツ	ご飯 あじの照り焼き 大根の甘味噌添え きゅうり漬け 味噌汁
16日 木	ご飯 鮭の漬け焼き 青梗菜の小揚げ煮 のり佃煮 味噌汁	ご飯 ガーリックバターチキン マカロニソテー キウイ&白桃缶 コンソメスープ	ぼたぼた焼き	ご飯 赤魚の煮魚 挽肉じゃが 青しこの実漬け 味噌汁
17日 金	ご飯 豆腐のおろし煮 ほうれん草の炒め物 梅干し 味噌汁	ご飯 ロールキャベツ カニサラダ 洋梨缶 味噌汁	ブルーベリームース	ご飯 さば味噌漬け焼き 長芋あんかけ キャベツの浅漬け 味噌汁
18日 土	ご飯 和風バーグの煮物 ふいかけ いんげんのおかか和え 味噌汁	ご飯 白身魚の香味ソースかけ かぼちゃの煮物 フルーツカクテル 味噌汁	フッシューグリーム	わかめご飯 鶏肉の七味焼き 青菜とかまぼこ炒め うぐいす豆 味噌汁
19日 日	ご飯 卵とじ フロッキーと桜エビ和え 赤しこの実漬け 味噌汁	中華おこわ えびしゅうまい 中華和え バナナ 春雨スープ	マドレーヌ	ご飯 メバルの衣揚げ 春菊の胡麻和え たくあん 味噌汁
20日 月	ご飯 納豆 じゃが芋のどぼろ煮 青菜のカニ風味和え 味噌汁	なめことうろそば アスパラベーコン炒め 苺ヨーグルト	ピーナツパン	ご飯 豚肉の甘辛炒め かぶの薄葛あんかけ 桜大根 味噌汁
21日 火	ご飯 かに入り卵蒸し 白菜の煮浸し ふいかけ 味噌汁	ご飯 牛肉コロケ 大根の田舎煮 オレンジ 味噌汁	カルピスゼリー	ご飯 白身魚のチーズ焼き ほうれん草のソテー しば漬け 味噌汁
22日 水	ご飯 煮奴 青菜の炒め煮 のり佃煮 味噌汁	ご飯 鮭のタルタルソースかけ 里芋煮 りんごのコンポート 味噌汁	☆セレクト☆	三色丼 さつま芋と厚揚げ煮 きゅうり漬け すまし汁
23日 木	ご飯 和風スクランブルエッグ キャベツのコンソメ煮 しこの実漬け 味噌汁	豚丼 三色なます キウイ&白桃缶 味噌汁	クリームフッセ	ご飯 あじのピリ辛漬け焼き かぼちゃのどぼろあん いんげん胡麻和え 味噌汁
24日 金	ご飯 角揚げの煮物 フロッキーのピーナツ和え たくあん 味噌汁	ご飯 カレイの揚げ浸し かにかま和え 洋梨缶 味噌汁	バタークッキー	ご飯 豚肉のオイスターソース炒め 甘酢和え しば漬け 味噌汁
25日 土	ご飯 温泉卵 青梗菜の煮浸し しそ昆布 味噌汁	ご飯 だらのマヨネーズ焼き ミートボールデミソースかけ オレンジ 味噌汁	いちごゼリー	ご飯 鶏肉の柚子胡椒焼き 湯豆腐 春菊のお浸し 味噌汁
26日 日	ご飯 ウィナーソテー ほうれん草の辛子和え たいみぞ 味噌汁	ご飯 豚しゃぶ 切干大根煮 バナナ 澄まし汁	ソフトクリーム	ご飯 ぶり照り焼き じゃがいもの金平 金時豆 味噌汁
27日 月	ご飯 卵の花 大根とツナの煮物 梅干し 味噌汁	ご飯 メヌケの生差煮 茄子のどぼろあんかけ フルーツカクテル 味噌汁	ケーキドーナツ	ご飯 すき焼き 千切り長芋 赤しこの実漬け 味噌汁
28日 火	ご飯 さんまの蒲焼 キャベツの煮浸し ふいかけ 味噌汁	和風かに玉丼 青梗菜のお浸し ブルーベリーヨーグルト 味噌汁	レモンオムレット	ご飯 から揚げ 里芋の煮物 きゅうり漬け(赤) 味噌汁
29日 水	ご飯 納豆 ほうれん草と桜エビ炒め 変わりかまぼこ 味噌汁	ホタテご飯 鮭の照り焼き 大根の酢の物 杏仁フルーツ 味噌汁	宇治抹茶寒天	ご飯 回鍋肉 卵豆腐 しば漬け 味噌汁
30日 木	ご飯 厚焼き卵 ベーコン炒め たいみぞ 味噌汁	冷やし中華 水餃子 キウイ&りんご	黒糖蒸しパン	ご飯 さばの味噌煮 豆腐の梅おかがかけ おくらおろし すまし汁
31日 金	ご飯 炒り豆腐 青梗菜とかまぼこ煮 ふいかけ 味噌汁	カレーライス メンチカツ フロッキーサラダ オレンジ	どら焼き	ご飯 たらこのムニエル 白菜の中華煮 桜大根 味噌汁

☆今月の行事食紹介☆

7/5(日) おでかけランチ: 外食した気分を味わっていただけるよう「こごいち特製カレー」を提供します!!

7/7(火) 七夕膳: 七夕どうめん 夏野菜の天ぷら きゅうりとみょうが和え スイカ

7/15(水) お誕生会: ピピンバ えびマヨ マンゴープリン わかめスープ

7/22(水) セレクトメニュー: 数種類の季節の和菓子からお好きなものをお選びいただけます♪

