

みどりの森・ふるとねの郷 週間献立

	6月29日(日)	6月30日(月)	7月1日(火)	7月2日(水)	7月3日(木)	7月4日(金)	7月5日(土)
朝食	ご飯 みそ汁 レバーの甘辛煮 ほうれん草のごま和え しそひじき	ご飯 みそ汁 さんまのみぞれ煮 キャベツのめんつゆ和え 梅干し	ご飯 みそ汁 炒り豆腐 胡瓜とみかんの酢の物 漬け物	ご飯 みそ汁 切干大根の煮物 白花豆 たいみそ	ご飯 みそ汁 ニシンの甘露煮 おろしなめたけ 漬け物	ご飯 みそ汁 ぜんまいの炒め煮 厚焼玉子 金山寺味噌	ご飯 みそ汁 はんぺんの煮物 納豆 漬け物
	昼食	ご飯 みそ汁 さわらの香味醤油かけ かぼちゃの甘煮 もやしとちくわの和え物	ご飯 セロリのスープ メンチカツ チリコンカン ブロッコリーサラダ	赤飯 みそ汁 赤魚の煮つけ 肉じゃが もやしの梅肉和え	ご飯 みそ汁 スタミナ焼肉 大根と竹輪の煮物 オレンジ	カレーライス コンソメスープ ツナサラダ ジョア	ご飯 みそ汁 アジフライ スパゲティサラダ ミルクプリン
おやつ	ヨーグルト	和菓子	黒糖まんじゅう	ベジタベル	流しそうめん	水ようかん	ヨーグルト
夕食	ご飯 みそ汁 鶏つくねの照り焼き 生揚げの煮物 バナナ	ゆかりご飯 みそ汁 ほっけの塩焼き 里芋と豚肉の煮物 小松菜のくるみ和え	ご飯 みそ汁 冷しゃぶ 冬瓜と海老の煮物 黒蜜寒天	かやくご飯 みそ汁 さばの塩焼き かわり金平 青梗菜とかまぼこの和え物	ご飯 みそ汁 太刀魚の蒲焼き 里芋の煮物 もやしのナムル	ご飯 みそ汁 ピーマンの肉詰め がんもの煮物 キャベツとしらすの和え物	いなり寿司 みそ汁 冬瓜のそぼろ煮 もやしの梅肉和え フルーチェ

※ 食品の発注状況等により、献立が変更になる事があります。