

# みどりの森・ふるとねの郷 週間献立

	7月6日(日)	7月7日(月)	7月8日(火)	7月9日(水)	7月10日(木)	7月11日(金)	7月12日(土)
<b>朝食</b>	ご飯 みそ汁  炒り卵 ほうれん草のマグロフレーク和え 海苔佃煮	ご飯 みそ汁  卵の花の炒り煮 うぐいす豆 たらこ	ご飯 みそ汁  切干大根の煮物 厚焼玉子 しそひじき	ご飯 みそ汁  べっこう煮 納豆 漬け物	ご飯 みそ汁  里芋の煮物 胡瓜としらすの酢の物 金山寺味噌	ご飯 みそ汁  煮びたし 鶏そぼろ 梅干し	ご飯 みそ汁  さんまのみぞれ煮 青梗菜のきのこ和え たいみそ
<b>昼食</b>	ご飯 みそ汁  ほっけのみりん焼き 里芋と豚肉の煮物 旨塩キャベツ	彩りちらし寿司 すまし汁  鶏肉の照り焼き 冬瓜の煮物 水ようかん	牛丼 みそ汁  ミモザサラダ オレンジ	ご飯 コンソメスープ  白身魚のカレーマヨネーズ焼き コールスロー バナナ	山菜なめこそば  野菜コロッケ 豚肉と根菜の煮物	ご飯 中華スープ  麻婆豆腐 バンバンジー レモネードゼリー	梅ひじきご飯 みそ汁  白身魚の山椒焼き ごぼうのしぐれ煮 黒蜜寒天
<b>おやつ</b>	ヨーグルト	和菓子	かつばえびせん	ベジタベル	やわらか大福	アイスクリーム	ヨーグルト
<b>夕食</b>	ご飯 みそ汁  肉団子の野菜あんかけ さつま芋の昆布煮 胡瓜ともずくの酢の物	うどん めんつゆ  天ぷらの盛り合わせ 高野豆腐の煮物 揚げ茄子の生姜醤油和え	ご飯 すまし汁  白身魚の煮つけ 茄子みそ炒め キウイフルーツ	ご飯 みそ汁  鶏肉の唐揚げ じゃがいもの昆布煮 カリフラワーのマリネ	ご飯 中華スープ  さばの韓国風焼き かぼちゃの甘煮 トマトとわかめのナムル	ご飯 すまし汁  さわらの西京焼き 豚肉と舞茸の煮物 金時豆の甘煮	ご飯 みそ汁  親子煮 さつま揚げの煮物 もやしの梅和え

※ 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。