

# みどりの森・ふるとねの郷 週間献立

|            | 7月5日(日)  | 7月6日(月)  | 7月7日(火)   | 7月8日(水)   | 7月9日(木)   | 7月10日(金)  | 7月11日(土)  |
|------------|--|--|---|---|---|---|---|
| <b>朝食</b>  | ご飯<br>みそ汁<br><br>炒り卵<br>ほうれん草のまぐろフレーク和え<br>海苔佃煮        | ご飯<br>みそ汁<br><br>卵の花の炒り煮<br>うぐいす豆<br>たらこ               | ご飯<br>みそ汁<br><br>切干大根の煮物<br>厚焼玉子<br>しそひじき                   | ご飯<br>みそ汁<br><br>べっこう煮<br>納豆<br>漬け物                 | ご飯<br>みそ汁<br><br>レバーの甘辛煮<br>胡瓜としらすの酢の物<br>金山寺味噌 | ご飯<br>みそ汁<br><br>煮びたし<br>鶏そぼろ<br>梅干し                    | ご飯<br>みそ汁<br><br>さんまのみぞれ煮<br>チンゲンサイのきのこ和え<br>たいみそ   |
|            | ご飯<br>みそ汁<br><br>ほっけのみりん焼き<br>里芋と豚肉の煮物<br>旨塩キャベツ       | ご飯<br>みそ汁<br><br>牛皿<br>ミモザサラダ<br>オレンジ                  | 彩りちらし寿司<br>すまし汁<br><br>鶏肉の照り焼き<br>冬瓜のカニカマあんかけ<br>オクラモロヘイヤ和え | ご飯<br>コンソメスープ<br><br>鮭のバジルソース焼き<br>コールスローサラダ<br>バナナ | 山菜なめこそば<br><br>コロッケ<br>豚肉と根菜の煮物                 | ご飯<br>みそ汁<br><br>さばの塩焼き<br>がんものおろし煮<br>オレンジ             | ビビンバ<br>わかめスープ<br><br>カニカマとたまごのサラダ<br>バナナ           |
| <b>おやつ</b> | ヨーグルト  | 卵ボーロ   | 七夕水ようかん   | ドームケーキ  | 星食べよせんべい  | アイスクリーム   | ヨーグルト   |
| <b>夕食</b>  | ご飯<br>みそ汁<br><br>肉団子の野菜あんかけ<br>じゃがいもの昆布煮<br>胡瓜ともずくの和え物 | うどん<br>めんつゆ<br><br>天ぷらの盛り合わせ<br>高野豆腐の煮物<br>揚げ茄子の生姜醤油和え | ご飯<br>中華スープ<br><br>白身魚のチリソース<br>ビーフソテー<br>キウイフルーツ           | ご飯<br>みそ汁<br><br>豚肉の生姜焼き<br>さつま揚げの煮物<br>小松菜のきのこ和え   | ご飯<br>みそ汁<br><br>千草焼き<br>南瓜の甘煮<br>黒ごまプリン        | ご飯<br>コンソメスープ<br><br>タンドリーチキン<br>ジャーマンポテト<br>カリフラワーのマリネ | 梅とひじきのご飯<br>みそ汁<br><br>白身魚の山椒焼き<br>ごぼうのしぐれ煮<br>黒蜜寒天 |

※ 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。