



# 7月献立予定表



日	月	火	水	木	金	土
						1 さばの塩焼き 厚揚げの五目あんかけ
2 豚肉とアスパラの豆鼓炒め ビーフン炒め	3 薄切り肉と3種パプリカの酢豚 ブロッコリーと木耳のネギ塩炒め	4 筑前煮 ニラと豚肉の味噌炒め	5 さばの赤味噌煮 切り干し大根の煮物	6 マスの塩焼き 筍と鶏肉のクリーム煮	7 鶏肉の黒酢炒め 筍と玉子の中華風炒め	8 白身魚のトマト煮 具沢山野菜の煮込み
9 鶏ごぼう巻き照焼 チンゲン菜と筍の炒め物	10 八宝菜 枝豆シュウマイ	11 イワシの柔らか煮 豆腐の野菜あんかけ	12 チキンカツ ソーセージのポトフ風	13 にしんの生姜煮 切り昆布と油揚げの煮物	14 チキン竜田甘酢ソース 牛肉入り野菜の甘辛煮	15 ぶりの甘酢あんかけ 切り干し大根の煮物
16 ハンバーグ和風きのこソース さつま芋の煮しめ	17 骨ごと食べられるさばのみぞれ煮 豆とコーンのオーロラソース和え	18 トマトソースのロールキャベツ ポテトサラダ	19 天然ぶりの照焼 白菜と春雨の煮物	20 肉野菜炒め 四色豆腐	21 さばの白味噌煮 さつま芋の甘煮	22 ほっけの塩焼き 豆乳がんもの含め煮
23 あじフライ 洋風けんちん煮	24 マスのクリームソース 茄子とベーコンの塩炒め	25 麻婆豆腐 さつま芋の甘露煮	26 あじと野菜の南蛮風 茄子とこんにゃくの煮浸し	27 鶏肉のカシューナッツ炒め さつま芋と昆布の煮物	28 豚肉と焼き豆腐の煮物 ちくわとピーマンのきんぴら	29 チキンステーキトマトソース 豆腐のチャンプルー
30 タラと野菜のクリーム風味 里芋のそぼろあんかけ	31 春雨と豚肉の醤油炒め 青菜と豆腐のとろみ煮					

※献立予定は予告なく変更させて頂く場合がございます