ハートランド小牧の杜

7月 メニュー表

＊天候、配送状況等により献立内容が変更となる事があります

	月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4	5
朝食			ごはん がんもの煮物 ポテトサラダ 漬物 味噌汁	ごはん さわらのごま焼き 彩り酢の物 のり佃煮 味噌汁	ごはん 冬瓜の煮物 しろ花豆 味の花 味噌汁	ごはん ベーコンエッグ 南瓜サラダ ふりかけ 味噌汁	黒糖ロール ふんわりハンバーグ 牛乳
昼食			ごはん 豚肉とブロッコリーの醤油マヨ炒め ひじきの煮物 インゲンのお浸し 味噌汁	ゆかりごはん 冷やしとろろうどん (れんこん天ぷらのせ) ほうれん草と油揚げの和え物	ごはん カレイの野菜あんかけ 竹輪のおかか炒め 春雨のシルバーサラダ 味噌汁	ごはん 牛肉と野菜の焼肉風 オクラの煮浸し ハリハリサラダ 味噌汁	ごはん 鶏肉と茄子の甘酢おろしがけ インゲンの胡麻炒め 冷奴 味噌汁
夕食			ごはん みなみかごかますのぽん酢焼き キャベツの玉子炒め ピーマンの和風和え 味噌汁	ごはん 照り焼きチキン 白菜の煮物 カラフルサラダ 味噌汁	ごはん 厚揚げと豚肉の味噌炒め 大根の煮物 もやしとにらの和え物 吸い物	ごはん ぶりステーキ 小松菜の煮物 ゴーヤの塩昆布和え 味噌汁	ごはん 玉子とポテトの洋風炒め ロールキャベツ パプリカのマリネ 吸い物
	6	7	8	9	10	11	12
朝食	ごはん 高野豆腐の煮物 金平ごぼう ふりかけ 味噌汁	ごはん 赤魚の塩こしょう焼き ひじきの煮物 漬物 味噌汁	ごはん 玉子焼き 切干大根の煮物 のり佃煮 味噌汁	ごはん はんぺんの煮物 紅あずまサラダ ごま塩 味噌汁	ごはん 厚揚げの煮物 なます ふりかけ 味噌汁	ごはん カリフラワー炒め 金時豆 磯しぐれ 味噌汁	クロワッサン チキンピカタ風 牛乳
昼食	ごはん さばの煮付け こんにゃくの炒め物 トマトサラダ 味噌汁	ツナちらし寿司 たけのこの含め煮 吸い物 【七夕メニュー】	ごはん 豚カツ ぜんまいの煮物 しらすのさっぱり和え 味噌汁	ごはん 麻婆豆腐 かに風味シューマイ 春雨サラダ ワカメスープ	ごはん半分 焼きそば 花型お好み焼き オクラのツナ和え 味噌汁	ごはん メバルの幽庵焼き じゃが芋の炒め物 冬瓜の冷やし鉢 味噌汁	ごはん つくねの具だくさん煮物 金平ごぼう ワカメの辛子和え 味噌汁
夕食	ごはん 茹で豚のネギソース 南瓜の煮物 ブロッコリーの磯和え 味噌汁	ごはん 鶏肉のこってり炒め ふきの煮物 キャベツのレモン風味和え 味噌汁	ごはん たらと野菜のガーリックソテー コーン入りイカバーグ 大根サラダ 味噌汁	ごはん 鶏肉の梅風味焼き キャベツのきのこ炒め インゲンのおかか和え 味噌汁	ごはん シーフードと野菜のカレー炒め チンゲン菜の煮浸し 鶏天のごまだれがけ 味噌汁	ごはん 鶏肉の旨塩炒め がんもの煮物 胡瓜の生姜和え 味噌汁	ごはん さわらの味噌マヨ焼き 炒り豆腐 トマトの酢の物 吸い物
	13	14	15	16	17	18	19
朝食	ごはん 白身魚の鍋照り ふきの煮物 ふりかけ 味噌汁	ごはん 玉子とじ 彩り酢の物 のり佃煮 味噌汁	ごはん 山芋焼き たけのこの煮物 ふりかけ 味噌汁	ごはん こんにゃくの煮物 うの花 漬物 味噌汁	ごはん ウインナー炒め じゃが芋のコーンクリーム煮 ふりかけ 味噌汁	ごはん 竹輪の煮物 しろ花豆 おかか 味噌汁	レーズンロール オムレツ 牛乳
昼食	ハヤシライス スパゲティサラダ 福神漬	ごはん ミックスフライ ジャーマンポテト 人参サラダ 味噌汁	ごはん 豚肉の生姜焼き 茄子の田舎煮 あさりの酢みそ和え 味噌汁	ごはん 白身魚の香味野菜のせ 切干大根の煮物 白菜の塩昆布和え 味噌汁	ロコモコ丼 ガーリックシュリンプ風 コンソメスープ 【ハワイローカルメニュー】	ごはん 鶏肉の竜田揚げ ブロッコリーのカニカマあんかけ ピーマンのお浸し 味噌汁	ごはん 鮭の焼き南蛮漬け ふきの煮物 オクラの胡麻和え 味噌汁
夕食	ごはん かに玉 焼き餃子 ぜんまいのナムル 吸い物	ごはん 鶏肉のゆずこしょう炒め チンゲン菜のさっと煮 胡瓜の浅漬け 味噌汁	ごはん メルルーサの和風ムニエル (きのこソース) 揚げ出し豆腐 玉ねぎと干しえびの和え物 味噌汁	ごはん 鶏肉の彩り炒め 小松菜の煮浸し カリフラワーとじゃが芋のサラダ 味噌汁	ごはん 銀ヒラスのみりん焼き 筑前煮 もやしのゆかり和え 味噌汁	ごはん 海鮮野菜炒め 高野豆腐の煮物 もずく酢 味噌汁	ごはん 玉ねぎの豚しゃぶ (和風マヨだれ) チンゲン菜の炒め物 とろろ 味噌汁
	20	21	22	23	24	25	26
朝食	ごはん 焼きはんぺん ポテトサラダ 漬物 味噌汁	ごはん がんもの煮物 金時豆 しらす生姜 味噌汁	ごはん 白身魚の梅焼き ごぼうのうま煮 ごま塩 味噌汁	ごはん 目玉焼き ひじきの煮物 ふりかけ 味噌汁	ごはん 根菜だんごの炒め物 切干大根の煮物 たいみそ 味噌汁	ごはん 南瓜の煮物 なます ふりかけ 味噌汁	ツナサラダパン ハムステーキ 牛乳
昼食	ごはん 牛肉とゴーヤの炒め物 だし巻き玉子 人参と昆布のサラダ 味噌汁	ごはん 麻婆茄子 春巻 中華サラダ 吸い物	ごはん半分 冷やし中華 焼売 小松菜の香味和え	炊き込みご飯 ぶりの竜田焼き 冬瓜の煮物 味噌汁	ごはん 豚テキ風 ブロッコリーのくたくた煮 胡瓜のなめ茸和え 味噌汁	ごはん たらのソテー (トマトソース) マカロニサラダ 白菜のポトフ	うな丼 手作りなめらか豆腐 香の物 すまし汁 フルーツ 【土用の丑の日】
夕食	ごはん ひじきと野菜の豆腐揚げ 大根のツナ煮 茹で鶏の和え物 味噌汁	ごはん 鶏肉とキャベツの和風ペペロンチーノ 南瓜の塩煮 こんにゃくサラダ 味噌汁	ごはん 肉じゃが インゲンの炒め物 ワカメの酢の物 味噌汁	ごはん 木の葉型メンチカツ たけのこの煮物 竹輪の白和え 味噌汁	ごはん さばの塩焼き ぜんまいと里芋の煮物 和風サラダ 味噌汁	ごはん 鶏肉と根菜のうま煮 焼き厚揚げ しらすおろし 味噌汁	ごはん 豚にら炒め こんにゃくの煮物 豆腐と貝割れ大根のサラダ 味噌汁
	27	28	29	30	31		
朝食	ごはん 角揚げの煮物 紅あずまサラダ ふりかけ 味噌汁	ごはん 切り昆布と人参の炒め物 南瓜サラダ 味の花 味噌汁	ごはん 冬瓜の煮物 うの花 漬物 味噌汁	ごはん さばのみりん焼き ふきの煮物 ふりかけ 味噌汁	ごはん 玉子炒め たけのこの煮物 のり佃煮 味噌汁		
昼食	ごはん 鶏唐揚げ 高野豆腐の煮物 パプリカサラダ 味噌汁	ごはん あじの生姜味噌焼き じゃが芋とピーマンの炒め物 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁	コロッケカレー コールスロー 福神漬	ごはん おろしハンバーグ がんもの煮物 玉ねぎサラダ 味噌汁	ごはん 酢鶏 チヂミ 大根のナムル 春雨スープ		
夕食	ごはん カレイとチンゲン菜の和風炒め ひじきの煮物 トマトのさっぱり和え 味噌汁	ごはん 肉だんごと野菜の甘酢あんかけ 切干大根の煮物 玉子サラダ 味噌けんちん汁	ごはん 白身魚のあっさり蒸し ほうれん草の炒め物 カリフラワーの甘酢漬け 味噌汁	ごはん 豚肉と山芋の甘辛炒め 茄子の焼き浸し インゲンの磯香和え 味噌汁	ごはん 赤魚の煮付け 具だくさん金平 小松菜の辛子和え 味噌汁		