



7月	朝	昼	夕
4日 (月)	ランチパック ヨーグルト 	たまごのいためもの チーズサラダ ごはん スープ 	ゴーヤチャンプルー あまずあえ ごはん すましじる 
5日 (火)	しょくぱん いちごジャム ウインナーに ポタージュ 	なつやさいかレー いそあえ たまごとじ 	さけのマリネ ケチャップいため ごはん スープ 
6日 (水)	きりぼしに みそしる ごはん あじつけのり 	ポークソテー ポテトサラダ ごはん スープ 	かれいのにつけ ばいにくあえ ごはん みそしる 
7日 (木)	とりきもに みそしる ごはん ふりかけ 	たなばたちらし すのもの なすのあげびたし すましじる 	ホイコーロー ちゅうかあえ ごはん わかめスープ 
8日 (金)	ロールパン ソテー ポタージュ 	ホキのソテー クリームに スープ ごはん 	さっぱりに しらすあえ ごはん みそしる 
9日 (土)	ひじきのいために みそしる ごはん ふりかけ 	ひやしちゅうか オイスターいため たまごスープ マンゴー 	あかうおのみぞれに おかかあえ ごはん みそしる 
10日 (日)	ごもくまめ みそしる ごはん あじつけのり 	てりやきチキンドッグ ソテー スープ ヨーグルトあえ 	ピーマンのにくづめ しょうがあえ ごはん あかだし 



7月	朝	昼	夕
11日 (月)	ランチパック ヨーグルト 	チキンライス ツナサラダ ミネストローネ 	ホッケのしおやき ごまあえ ごはん みそしる 
12日 (火)	ひじきまめ みそしる ごはん あじつけのり 	かれいのしょうがあんかけ おかかあえ ごはん すましじる 	トンテキ ソテー ごはん スープ 
13日 (水)	うのはな みそしる ごはん ふりかけ 	ツナマヨトースト ソテー ストレートティ もも 	ちゃんちゃんやき ばいにくあえ ごはん すましじる 
14日 (木)	とりきもに みそしる ごはん あじつけのり 	なつやさいグラタン レモンあえ ごはん スープ 	マーボナス ぎょうざ ごはん わかめスープ 
15日 (金)	ロールパン ソテー コーンスープ 	そうめん おひたし さつまいもきんぴら すましじる 	タンドリーチキン マッシュポテト ごはん スープ 
16日 (土)	きりぼしに みそしる ごはん ふりかけ 	ぶたしゃぶ ふくめに ごはん みそしる 	ホキのソテー ジャーマンポテト ごはん スープ 
17日 (日)	ベーこんに コーンスープ しょくぱん マーマレード 	カオマンガイ ボイルサラダ スープ 	なんばんづけ わふうあえ ごはん あかだし 



6月	朝	昼	夕
18日 (月)	ランチパック ヨーグルト 	うめしそやき めた ごはん すましじる 	にくだんご ちゅうかあえ ごはん たまごスープ 
19日 (火)	ひじきのいために みそしる ごはん ふりかけ 	ささみフライ マカロニサラダ ごはん スープ 	さかむし わふうあえ ごはん みそしる 
20日 (水)	ロールパン ソテー ポタージュ 	ぶたじゃが なめたけあえ ごはん すましじる 	ホキのソテー ゆでたまごサラダ ごはん スープ 
21日 (木)	とりきもに みそしる ごはん ふりかけ 	とりチリ はるさめサラダ ごはん もやしスープ 	かれいのあまからに いそあえ ごはん あかだし 
22日 (金)	きりぼしに みそしる ごはん あじるけのり 	カレートースト コーンサラダ スープ 	メバルのんにくやき じゃこに ごはん みそしる 
23日 (土)	ごもくまめ みそしる ごはん ふりかけ 	うなどん なめたけあえ すましじる 	しょうがやき ばいにくあえ ごはん みそしる 
24日 (日)	ういんなーに ポタージュ しょくぱん いちごジャム 	おんたまかまたまうどん とりてん かきあげ すましじる 	アクアパッツァ ポテトサラダ ごはん スープ 



JULY 7月



7月	朝	昼	夕
25日 (月)	ランチパック ヨーグルト 	さっぱりいため しらすあえ ごはん みそしる 	やきさば ごまあえ ごはん すましじる 
26日 (火)	きりぼしに みそしる ごはん ふりかけ 	ハヤシライス ボイルサラダ フルーツカクテル 	カレームニエル かぼちゃサラダ ごはん スープ 
27日 (水)	ベーコンに コーンスープ しょくぱん マーメイド 	チャーシューどん やさしいため もやしスープ 	とりつくね そぼろに ごはん みそしる 
28日 (木)	とりきもに みそしる ごはん あじつけのり 	きのこピラフ クリームに スープ パイン 	ブタキムチ ちゅうかあえ ごはん わかめスープ 
29日 (金)	あおなに みそしる ごはん あじつけのり 	チリドッグ マッシュポテト スープ 	さばのみそに しょうがあえ ごはん すましじる 
30日 (土)	きんぴら みそしる ごはん ふりかけ 	したひらめのソテー キャベツサラダ ごはん スープ 	チキンなんばん すのもの ごはん すましじる 
31日 (日)	ロールパン ベーコンソテー コーンスープ 	ジャージャーめん ごまサラダ たまごスープ 	マーボーナス あまずあえ ごはん スープ 

令和4年7月 家族会用献立予定表

	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
朝	ごはん 切干煮 味噌汁 のり佃煮	ロールパン ソテー コーンスープ	食パン マーマレード ベーコン煮 コーンスープ	ランチパック ヨーグルト	食パン いちごジャム ウィンナー煮 ポターージュ	ごはん 切干煮 味噌汁 味つけのり	ごはん 鶏肝煮 味噌汁 ふりかけ	ロールパン ソテー ポターージュ
昼	焼きそば しらす和え 甘辛炒め	ごはん さわらのソテー ジャーマンポテト コンソメスープ	ごはん とんかつ なめたけ和え 味噌汁	ごはん 炒め物 チーズサラダ コンソメスープ	夏野菜カレー 磯和え たまごとし	ごはん ポークソテー ポテトサラダ コンソメスープ	七夕ちらし 酢の物 なすの揚げびたし すまし汁	ごはん ホキのソテー クリーム煮 コンソメスープ
夕	ごはん マスタード焼き かぼちゃサラダ コンソメスープ	ごはん 豆腐ハンバーグ ごま和え 味噌汁	ごはん 餃子 中華和え わかめスープ	ごはん ゴーヤチャンプル 甘酢和え すまし汁	ごはん 鮭のマリネ ケチャップ炒め コンソメスープ	ごはん かれいの煮つけ 梅肉和え 味噌汁	ごはん ホイコーロー 中華和え わかめスープ	ごはん さっぱり煮 しらす和え 味噌汁
	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
朝	ごはん ひじきの炒め煮 味噌汁 ふりかけ	ごはん 五目豆 味噌汁 味付けのり	ランチパック ヨーグルト	ごはん ひじき豆 味噌汁 味付けのり	ごはん 卵の花煮 味噌汁 ふりかけ	ごはん 鶏肝煮 味噌汁 味付けのり	ロールパン ソテー コーンスープ	ごはん 切干煮 味噌汁 ふりかけ
昼	冷やし中華 オイスター炒め たまごスープ マンゴー	照り焼きチキン ソテー コンソメスープ ヨーグルト和え	チキンライス ツナサラダ ミネストローネ	ごはん <small>かれいの生姜あんかけ</small> おかか和え すまし汁	ツナマヨトースト ソテー ストレートティ もも	ごはん 夏野菜グラタン レモン和え コンソメスープ	そうめん お浸し さつまいも金平 すまし汁	ごはん 豚しゃぶ 含め煮 味噌汁
夕	ごはん みぞれ煮 おかか和え 味噌汁	ごはん ピーマンの肉詰め 生姜和え 赤だし	ごはん ホッケの塩焼き ごま和え 味噌汁	ごはん トンテキ ソテー コンソメスープ	ごはん ちゃんちゃん焼き 梅肉和え すまし汁	ごはん 麻婆茄子 餃子 わかめスープ	ごはん タンドリーチキン マッシュポテト コンソメスープ	ごはん ソテー ジャーマンポテト コンソメスープ

※この表は予定献立の為、行事、職員の勤務状況等で変更する可能性がありますので御了承下さい。

	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
朝	食パン マーマレード ベーコン煮 コーンスープ	ランチパック ヨーグルト	ごはん ひじきの炒め煮 味噌汁 ふりかけ	ロールパン ソテー ポターージュ	ごはん 鶏肝煮 味噌汁 ふりかけ	ごはん 切干煮 味噌汁 味付けのり	ごはん 五目豆 味噌汁 味付けのり	食パン ウィンナー煮 ポターージュ
昼	カオマンガイ ポイルサラダ スープ	ごはん 梅しそ焼き ぬた すまし汁	ごはん ささみフライ マカロニサラダ コンソメスープ	ごはん 豚じゃが なめたけ和え すまし汁	ごはん とりチリ 春雨サラダ もやしスープ	ごはん カレトースト コーンサラダ コンソメスープ	うな丼 (ひつまぶし風) なめたけ和え すまし汁	温玉釜玉うどん とり天 かき揚げ すまし汁
夕	ごはん 南蛮漬け 辛子和え 赤だし	ごはん 肉団子 中華和え たまごスープ	ごはん 酒蒸し わさび和え 味噌汁	ごはん ホキのソテー ゆでたまごサラダ コンソメスープ	ごはん 甘辛煮 磯和え 赤だし	ごはん <small>メバルのにんにく焼き</small> じゃこ煮 味噌汁	ごはん 生姜焼き 梅肉和え 味噌汁	ごはん アクアパッツァ ポテトサラダ コンソメスープ
	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日	
朝	ランチパック ヨーグルト	ごはん 切干煮 味噌汁 ふりかけ	食パン マーマレード ベーコン煮 コーンスープ	ごはん 鶏肝煮 味噌汁 味付けのり	ごはん 青菜煮 味噌汁 味付けのり	ごはん きんぴら 味噌汁 ふりかけ	ロールパン ベーコンソテー コーンスープ	
昼	ごはん さっぱり炒め しらす和え 味噌汁	ごはん ハヤシライス ポイルサラダ フルーツ	チャーシュー丼 野菜炒め モヤシのスープ	きのこピラフ クリーム煮 コンソメスープ パイン	チリドッグ マッシュポテト コンソメスープ	ごはん ソテー キャベツサラダ コンソメスープ	ジャージャー麺 ごまサラダ たまごスープ	
夕	ごはん 焼き鯖 ごま和え すまし汁	ごはん カレームニエル かぼちゃサラダ コンソメスープ	ごはん 鶏つくね そぼろ煮 味噌汁	ごはん 豚キムチ 中華和え わかめスープ	ごはん 鯖の味噌煮 生姜和え すまし汁	ごはん チキン南蛮 酢の物 すまし汁	ごはん 麻婆茄子 甘酢和え スープ	

※この表は予定献立の為、行事、職員の勤務状況等で変更する可能性がありますので御了承下さい。