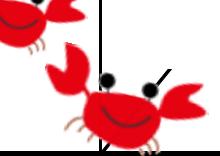


# 今週の献立表

【令和4年7月4日～令和4年7月10日】

	7月4日 (月)	7月5日 (火)	7月6日 (水)	7月7日 (木)	7月8日 (金)	7月9日 (土)	7月10日 (日)
朝食			<ul style="list-style-type: none"> <li>・塩鮭</li> <li>・ゆで卵</li> <li>・ピリ辛こんにゃく</li> <li>・しめじとわかめのポン酢和</li> <li>・フルーツ</li> <li>・ごはん</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物</li> <li>・ふりかけ</li> <li>・手作りパン</li> <li>・マーガリン</li> <li>・ジャム</li> <li>・牛乳</li> </ul>  	<ul style="list-style-type: none"> <li>・塩さば</li> <li>・ゆで卵</li> <li>・ベーコンポテト</li> <li>・ごま和え</li> <li>・フルーツ</li> <li>・ごはん</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物</li> <li>・味のり</li> <li>・手作りパン</li> <li>・マーガリン</li> <li>・ジャム</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・小さいわしカリカリフライ</li> <li>・ミートオムレツ</li> <li>・切干大根の煮物</li> <li>・キャベツサラダ</li> <li>・フルーツ</li> <li>・ごはん</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物</li> <li>・味のり</li> <li>・手作りパン</li> <li>・マーガリン</li> <li>・ジャム</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ししゃもフライ</li> <li>・ミートオムレツ</li> <li>・ウインナーと玉ねぎのソテー</li> <li>・お浸し</li> <li>・フルーツ</li> <li>・ごはん</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物</li> <li>・味のり</li> <li>・手作りパン</li> <li>・マーガリン</li> <li>・ジャム</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・あじの開き</li> <li>・出し巻き卵</li> <li>・ウインナーと玉ねぎのソテー</li> <li>・ブロッコリーのおかか和え</li> <li>・フルーツ</li> <li>・ごはん</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物</li> <li>・味のり</li> <li>・手作りパン</li> <li>・マーガリン</li> <li>・ジャム</li> <li>・牛乳</li> </ul> 
昼食		<p>7月6日</p>  <p>サラダ記念日</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ガリバタチキン</li> <li>・皮付きポテト</li> <li>・焼きビーフン</li> <li>・チリコンカーン</li> <li>・ほうれん草の香り和え</li> <li>・フルーツのカルピス和え</li> <li>・野菜スープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏マヨ</li> <li>・野菜炒め</li> <li>・ウインナーとブロッコリーのバジルソテー</li> <li>・スタミナ肉じゃが</li> <li>・3色酢の物</li> <li>・フルーツトロピカル</li> <li>・にゅうめん</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul> 			<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏と夏野菜の揚げ浸し</li> <li>・ミートボールのグラタン風</li> <li>・豚肉とニラの豆板醤炒め</li> <li>・こんにゃくと野菜のごま煮</li> <li>・そうめんの梅マヨネーズ和え</li> <li>・フルーツのカルピス和え</li> <li>・わかめスープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>
夕食		<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉と茄子のピリ辛炒め</li> <li>・イカ天</li> <li>・ツナとブロッコリーのマヨネーズ焼き</li> <li>・筑前煮</li> <li>・中華和え</li> <li>・おくらとコーンのサラダ</li> <li>・フルーツ杏仁</li> <li>・中華風コーンスープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏の竜田揚げ</li> <li>・八宝菜</li> <li>・ツナと野菜のマヨネーズ焼き</li> <li>・豚肉と南瓜のレモン煮</li> <li>・ポパイサラダ</li> <li>・ごぼうサラダ</li> <li>・フルーツトロピカル</li> <li>・すまし汁</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・和風おろしハンバーグ</li> <li>・リングフライ(2種)</li> <li>・オークランドポテト</li> <li>・豚肉ともやしのカレー炒め</li> <li>・そうめんの梅マヨ和え</li> <li>・おくらとコーンのサラダ</li> <li>・フルーツカクテル</li> <li>・コンソメスープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉と野菜のナポリタン炒め</li> <li>・カニクリームコロッケ</li> <li>・オークランドポテト</li> <li>・若竹煮</li> <li>・ブロッコリーとコーンのサラダ</li> <li>・3色ナムル</li> <li>・フルーツポンチ</li> <li>・野菜スープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・韓国風ヤンニョムチキン</li> <li>・お楽しみフライ</li> <li>・焼きビーフン</li> <li>・鶏と茄子のやわらか煮</li> <li>・おくらとコーンのサラダ</li> <li>・チヨレギサラダ</li> <li>・フルーツ杏仁</li> <li>・わかめスープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	<p>7月10日</p>  <p>納豆の日</p> 

◇◆◇ 七夕のお話 ◆◇◇



七夕

7月7日は、七夕です。

短冊に願い事を書いて、笹の葉に結び付ける七夕は、江戸時代から始まったようです。

おりひめが、天の川を渡り、1年に1度だけ、ひこぼしに逢えるというお話です。夜空が晴れて、天の川がきれいに見えるといいで、



