



令和2年 7月 予定献立表



※材料の入荷等により献立を変更することがあります。

すずかけの里

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		ごはん・みそ汁 鯖味噌煮 煮しめ 和え物 くだもの I初# - 650kcal	ビビンバ丼 春雨のすまし汁 胡瓜漬 I初# - 640kcal	ごはん・みそ汁 揚げ豆腐香味野菜 マカロニサラダ かぼちゃそぼろ煮 くだもの I初# - 667kcal	冷やし中華 焼売 くだもの I初# - 619kcal
6	7	8	9	10	11
親子丼 みそ汁 甘辛ポテト キャベツ浅漬 I初# - 639kcal	ゆかりごはん ソーメン なすとソーセージ ニンニク炒め  I初# - 613kcal	ごはん・みそ汁 豚肉の生姜焼き スパゲティサラダ ごま和え くだもの I初# - 652kcal	*すずかけ定食* ごはん・中華スープ 焼き餃子・蒸し焼売 豚肉とオクラの煮もの 春雨酢の物 くだもの I初# - 644kcal	ごはん・みそ汁 鯖竜田揚げおろし和え 炒り豆腐 キャベツちくわの浸し デザート I初# - 629kcal	舞茸ご飯・豚汁 厚焼き玉子 金平ごぼう ひたし くだもの I初# - 611kcal
13	14	15	16	17	18
焼肉丼 みそ汁 青梗菜ツナサラダ くだもの I初# - 636kcal	ごはん・みそ汁 鮭フライ コールスローサラダ なすごま味噌炒め くだもの I初# - 610kcal	夏野菜のパスタ 鶏とトマトのサラダ コーンスープ I初# - 642kcal	ごはん・中華スープ 麻婆豆腐 薩摩芋とキノコの甘辛煮 ブロッコリー-おかかあえ くだもの I初# - 629kcal	ごはん・かきたま汁 チキンカレー グリーンサラダ I初# - 659kcal	五目ラーメン 焼き餃子 I初# - 634kcal
20	21	22	23	24	25
ごはん・みそ汁 鯰立田揚げ薬味添え ペンネポリタン 青菜和え物 I初# - 614kcal	元気うどん トマトオニオンサラダ くだもの ゼリー I初# - 642kcal	ごはん・田舎汁 豆腐ステーキ いんげんひたし さつまいもの天ぷら くだもの I初# - 648kcal	*すずかけ定食* ごはん・みそ汁 コロッケ・ピリ辛炒め きゅうりもみ くだもの I初# - 667kcal	ごはん・野菜スープ 鶏パプリカ焼き 南瓜サラダ 浸し I初# - 630kcal	スープ 中華飯 春巻き 胡瓜とわかめの生姜酢 I初# - 599kcal
27	28	29	30	31	
ラーメン キャベツ浅漬 おにぎり I初# - 578kcal	ごはん・スープ 鶏唐揚げ甘酢ナムル添え 野菜ソテー さつまいも煮 くだもの I初# - 771kcal	ごはん・スープ カツカレー グリーンサラダ ヨーグルト和え I初# - 876kcal	ごはん・みそ汁 鯖西京焼き 青菜なめ草和え 鶏照り煮 青梗菜ボン酢しょうゆ くだもの I初# - 582kcal	ごはん・みそ汁 麻婆なす 春巻き 拌三絲 I初# - 649kcal	