

令和 8 年 7 月度やっとかめ献立表

		1日(水) 和風ビビンバ丼 ブロッコリーシラス和え 半平と里芋煮 味噌汁・オレンジ 牛乳もち	2日(木) 白菜と豚バラ中華炒め 里芋の味噌煮 春雨サラダ 卵スープ・スイカ わらび餅	3日(金) 豚と豆もやしケチャ炒め オクラともろこし和え 大根オイスター炒め 中華スープ・キウイ アップルパイ	4日(土) 白身魚の揚げ出し風 茄子の肉味噌炒め 豆苗とツナのマヨ和え 味噌汁・バナナ マンゴームース
6日(月) 鰯の南蛮漬け カニカマの玉子とじ 里芋煮 豚汁・パイン マーマレードケーキ	7日(火) 七夕会 ちらし寿司 七夕ソーメン 高野の五目煮 海老焼売・スイカ	8日(水) 茄子と牛肉ケチャ炒め 竹輪と胡瓜の梅和え もやしの玉子とじ 味噌汁・黄桃 大福	9日(木) 鮭ときのこバターソテー 肉じゃが 豆腐とカニのトロみ煮 かぼちゃスープ・白桃 フレンチトースト	10日(金) とろろかけ豚肉炒め キャベツの塩昆布 もやしのおかか和え 味噌汁・みかん 青りんごゼリー	11日(土) 豚と白菜とろみ炒め もやしと若芽胡麻和え お麩とインゲン卵とじ 味噌汁・スイカ わらび餅
13日(月) タコライス 海老とアスパラ炒め ブロッコリーサラダ コンソメスープ・マンゴー ももゼリー	14日(火) 鰯の幽庵焼き 五目ひじき 法蓮草とベーコン炒め 豚汁・杏仁豆腐 ヨーグルトケーキ	15日(水) 豚と茄子の照り炒め インゲンと竹輪胡麻和え スパサラダ 中華スープ・スイカ バームクーヘン	16日(木) 鶏むねと大葉塩唐揚げ 若芽と胡瓜の酢の物 五目おから 味噌汁・ヨーグルト 牛乳寒天	17日(金) やっとかめ喫茶 かれいの五目餡かけ 筑前煮 五目おから けんちん汁・バナナ	18日(土) 木耳と豚オイスター炒め 海老焼売 モヤシと胡瓜中華サラダ たまごスープ・洋梨 アイスcream
20日(月) 海の日🌊 ぶりの照焼 切昆布五目煮 かぼちゃのそぼろあん 味噌汁・洋梨	21日(火) ガリバタチキン もやしとカニサラダ エノキと若芽の卵とじ 味噌汁・キウイ ところてん	22日(水) 白身魚トマト煮 厚揚げと茸煮 人参と大根のそぼろ煮 キャベツスープ・パイン 黒糖蒸しパン	23日(木) 牛とプロコのコンクリ丼 キャベツサラダ 竹輪と人参のきんぴら お吸い物・パイン 豆乳もち	24日(金) 牛オイスター炒め エノキと小松菜ツナ和え 五目ひじき 味噌汁・スイカ みたらし団子	25日(土) 土用の丑 うな井 きんぴらごぼう 法蓮草玉子とじ お吸い物・みかん プリン
27日(月) 豚と厚揚げとろみ炒め 玉ねぎとソセジ炒め 法蓮草のお浸し 味噌汁・スイカ なごやん	28日(火) 豚と玉ねぎ梅ポン酢炒め ひじきサラダ 小松菜と半平煮 味噌汁・杏仁豆腐 アップルパウンドケーキ	29日(水) チャーハン 海老とアスパラ炒め マカロニサラダ 中華スープ・白桃 アイスcream	30日(木) ひらすの塩焼き もやしナポリタン 法蓮草のなめ茸和え 豚汁・黄桃 あんみつ	31日(金) 茄子のねぎラー炒め エノキともやし炒め 小松菜と厚揚げ煮 味噌汁・マンゴー ヨーグルトゼリー	