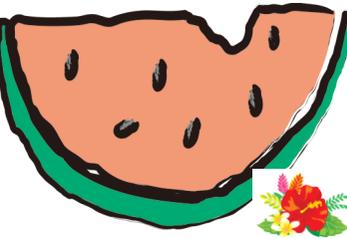


# 令和 7年 7月度 やっとかめ献立表

	<p>1日(火)</p> <p>和風ビビンバ ポテトサラダ オクラとトマトおかか和え 味噌汁・すいか プリン</p>	<p>2日(水)</p> <p>ピーマン肉詰め 小松菜とシメジの海苔和え 胡瓜と豆のオーロラサラダ オクラかきたま汁・黄桃 わらび餅</p>	<p>3日(木)</p> <p>鶏の照り焼き キノコの甘酢あんかけ 五目ひじき ミネストローネ・すいか 水ようかん</p>	<p>4日(金)</p> <p>鮭のムニエル キンピラごぼう ブロッコリーコーン炒め 豚汁・みかん なごやん</p>	<p>5日(土)</p> <p>豚玉キャベツ炒め 海老焼売 五目おから 中華スープ・杏仁豆腐 フレンチトースト</p>
<p>7日(月) 七夕会</p> <p>ちらし寿司 肉じゃが・茶碗蒸し 七夕ソーメン 味噌汁・マンゴー おやつ作り</p>	<p>8日(火)</p> <p>カレーの煮つけ 長芋サラダ 筑前煮・味飯 味噌汁・オレンジ バームクーヘン</p>	<p>9日(水)</p> <p>スパニッシュオムレツ 切干大根煮 胡瓜とゆで豚の梅かけ 味噌汁・洋梨 ブルーベリーマフィン</p>	<p>10日(木) 誕生日会</p> <p>天婦羅盛合せ 茶碗蒸し かにもずく酢 赤飯・吸い物・メロン バースデーロールケーキ</p>	<p>11日(金)</p> <p>海老マヨ 金平ごぼう エノキとニラやみつき和え ワントンスープ・すいか マンゴープリン</p>	<p>12日(土)</p> <p>鮭のちゃんちゃん焼き 厚揚げと春雨のそぼろ煮 法蓮草の胡麻和え 吸物・みかん 白玉あんみつ</p>
<p>14日(月)</p> <p>チンジャオロース ヘルシー酢豚 アボカドサラダ 中華スープ・杏仁豆腐 珈琲ゼリー</p>	<p>15日(火)</p> <p>油淋鶏 法蓮草の白和え 金平ごぼう けんちん汁・バナナ わらび餅</p>	<p>16日(水)</p> <p>デミグラハンバーグ 厚揚げと小松菜煮 ナポリタンスパ クラムチャウダー・すいか みたらし団子</p>	<p>17(木)</p> <p>白身魚のムニエル ニラもやし炒め 春雨サラダ・茸ご飯 豆乳汁・マンゴー パインケーキ</p>	<p>18日(金)</p> <p>鶏肉の味噌漬け焼き 法蓮草の胡麻和え 切干大根の甘酢煮 吸物・オレンジ 大福</p>	<p>19日(土) 土用の丑の日</p> <p>鰻のかば焼き 肉じゃが ブロッコリーツナサラダ お吸い物・白桃 アップルパイ</p>
<p>21日(月) 海の日</p> <p>ゴーヤチャンプルー はんぺんの玉子とじ 里芋とそぼろ煮 味噌汁・パイン スイカ割</p>	<p>22日(火)</p> <p>黒酢酢豚 マカロニサラダ 春巻き 味噌汁・杏仁豆腐 宇治金時パウンドケーキ</p>	<p>23日(水)</p> <p>赤魚の粕漬け焼き 玉葱とコーンマヨ炒め 五目おから 貝汁・キウイ・味飯 バナナミルクプリン</p>	<p>24日(木)</p> <p>鶏からおろし添え 厚揚げの卵チャンプルー 五目ひじき けんちん汁・バナナ カボチャ蒸しパン</p>	<p>25日(金)</p> <p>鱈の幽庵焼き キャベツ塩昆布和え 茄子とピーマン味噌炒め 味噌汁・みかん 水ようかん</p>	<p>26日(土) やっとかめ喫茶</p> <p>ビーフストロガノフ シラスとキャベツ卵炒め カボチャサラダ けんちん汁・すいか</p>
<p>28日(月)</p> <p>冷やし中華 明太ポテサラ 筑前煮 トマトスープ・黄桃 ココアババロア</p>	<p>29日(火)</p> <p>ブリの照り焼き じゃが芋の海苔塩バター 胡瓜と若芽の酢の物 豚汁・白桃 青りんごゼリー</p>	<p>30日(水)</p> <p>スタミナ炒め きのこのおかか煮 卵のカニ風味サラダ 味噌汁・すいか 抹茶蒸しパン</p>	<p>31日(木)</p> <p>鱈の南蛮漬け 炒り豆腐 マカロニサラダ 貝汁・ヨーグルト・味飯 豆乳小倉プリン</p>	<p>今年も暑い夏が来ました。沢山食べて 元気よく過ごしましょう！</p> <p>七夕</p> 