



2019年

7月メニュー表



今月は七夕にちなみ5日（金）七夕汁を提供致します。
25日（木）に首都圏のアイデア料理・優秀賞「夏野菜たっぷりのヘルシーカレー」を
提供致します。是非、お召し上がりください！

白石	朝 食			洋 食			夕 食		
	和 食			洋 食			夕 食		
1	月	★コンビーフとポテトのソテー ★若布サラダ	★御飯 ★汁物 ★香物	★コンビーフとポテトのソテー ★若布サラダ	★パン	★鶏唐揚げ ★エスニック風サラダ	★御飯 ★汁物 ★香物		
2	火	★肉団子のテリヤキソース ★竹輪と水菜の和え物	★御飯 ★汁物 ★香物	★ミートボールのマスタードソース ★竹輪と水菜のサラダ	★パン	★豚肉の和風玉葱ソース ★冬瓜と厚揚げの味噌煮	★御飯 ★汁物 ★香物		
3	水	★スペイン風オムレツとリオナ ★青菜と蒸し鶏の和え物	★御飯 ★汁物 ★香物	★スペイン風オムレツとリオナ ★グラノラヨーグルト	★パン	★ズッキーニのトマトスパゲティ ★エビカツ ★フルーツ	★汁物		
4	木	★明太いわし ★油麩と野菜の煮物	★御飯 ★汁物 ★香物	★ハムサンドとツナロール ★コンソメスープ		★回鍋肉 ★水餃子 辛味あんかけ	★御飯 ★汁物 ★香物		
5	金	★目玉焼きとチキンナゲット ★めかぶと生姜和え	★御飯 ★汁物 ★香物	★目玉焼きとチキンナゲット ★フルーツ	★パン	★焼き魚 ★肉じゃが	★御飯 ★七夕汁 ★香物		
6	土	★ロールキャベツ ★春雨サラダ ★デザート	★御飯 ★汁物 ★香物	★ロールキャベツ ★春雨サラダ ★デザート	★パン	★ビビンバ ★コーンと枝豆の白和え ★海藻サラダ	★御飯 ★汁物 ★香物		
7	日								
8	月	★オムレツとリオナソーセージ ★インゲンとツナのサラダ	★御飯 ★汁物 ★香物	★オムレツとリオナソーセージ ★インゲンとツナのサラダ	★パン	★牛肉スタミナ炒め ★チョレギサラダ	★御飯 ★汁物 ★香物		
9	火	★鮭塩焼き ★キャベツとハムの和え物	★御飯 ★汁物 ★香物	★ホットドック ★ハムサラダ		★ジャージャー麺 ★海鮮焼売 ★フルーツみつ豆	★汁物		
10	水	★がんと野菜の煮物 ★南瓜とほたて風味の和え物	★御飯 ★汁物 ★香物	★南瓜のチーズグラタン ★ヨーグルト	★パン	★魚のムニエル ★ウィンナーと夏野菜の炒め物	★御飯 ★汁物 ★香物		
11	木	★玉子と野菜の炒め物 ★胡瓜とくらげの梅和え	★御飯 ★汁物 ★香物	★フレンチトースト ★ランチョンミートのサラダ		★ポークカレー ★アボカドとカニカマのサラダ ★梅ゼリー ★レモンティー ★薬味			
12	金	★豆腐ハンバーグ ★オクラと小板のおかか和え	★御飯 ★汁物 ★香物	★豆腐ハンバーグ ★フルーツ	★パン	★フライ盛り合わせ ★五目煮豆	★御飯 ★汁物 ★香物		
13	土	★具たくさんオムレツ ★洋風チーズおから ★デザート	★御飯 ★汁物 ★香物	★具たくさんオムレツ ★洋風チーズおから ★デザート	★パン	★エビチリ ★ツナサラダ ★切り昆布の子和え ★木の実和え	★御飯 ★汁物 ★香物		
14	日								
15	月								
16	火	★ジャーマンポテト ★春雨サラダ	★御飯 ★汁物 ★香物	★ジャーマンポテト ★春雨サラダ	★パン	★鶏肉の葱ダレ焼き ★枝豆ふっくら揚げの含め煮 ★もち麦ご飯	★汁物 ★香物		
17	水	★冷やし担子うどん ★温泉玉子	★菜飯 ★香物	★巣ごもり玉子ポテトソースがけ ★グリーンサラダ	★パン	★ポークソテー ★ひじき煮	★御飯 ★汁物 ★香物		
18	木	★かに団子と野菜の煮物 ★蒸し鶏と海藻の和え物	★御飯 ★汁物 ★香物	★ホットケーキ ★かにボールのコンソメ煮		★鶏肉の辛味にんにく炒め ★胡瓜とイカの酢の物	★御飯 ★汁物 ★香物		
19	金	★オープンオムレツ ★ツナと野菜のソテー	★御飯 ★汁物 ★香物	★オープンオムレツ ★ツナと野菜のソテー	★パン	★魚の揚げおろし煮 ★鶏肉と厚揚げの味噌炒め	★御飯 ★汁物 ★香物		
20	土	★ミートローフ ★ポテトサラダ ★デザート	★御飯 ★汁物 ★香物	★ミートローフ ★ポテトサラダ ★デザート	★パン	★五目中華丼 ★ほたて風味サラダ ★抹茶わらびもち	★汁物 ★香物		
21	日								
22	月	★オムレツとウィンナー ★マカロニサラダ	★御飯 ★汁物 ★香物	★オムレツとウィンナー ★マカロニサラダ	★パン	★焼肉 ★厚揚げと里芋の甘辛煮	★御飯 ★汁物 ★香物		
23	火	★シーカマと野菜の炒め物 ★がんとチンゲン菜のサッと煮	★御飯 ★汁物 ★香物	★チーズトーストとレーズンロール ★オニオンスープ		★黒酢豚 ★海鮮焼売	★御飯 ★ニラときくらげの中華スープ ★香物		
24	水	★玉子オープン焼き ★キャベツと竹輪の胡麻風味	★御飯 ★汁物 ★香物	★玉子オープン焼き ★ほたて風味とキャベツのサラダ	★パン	★魚の煮付け ★茄子のテンメンジャン炒め	★御飯 ★汁物 ★香物		
25	木	★鶏つくねの味噌ダレがけ ★しらす卸し	★御飯 ★汁物 ★香物	★チキンバーグクリームソース ★フルーツポンチ	★パン	★夏野菜たっぷりヘルシーカレー ★枝豆のツナタマサラダ ★フルーチェ ★レモンティー ★薬味			
26	金	★鯖文化干焼き ★切干大根と人参の中華和え	★白粥又は御飯 ★汁物 ★香物	★サラダスパゲティ ★ポテトスープ ★フルーツ	★パン	★豚肉生姜焼き ★炒り豆腐	★御飯 ★汁物 ★香物		
27	土	★ミートボールトマト煮 ★南瓜サラダ ★デザート	★御飯 ★汁物 ★香物	★ミートボールトマト煮 ★南瓜サラダ ★デザート	★パン	★鶏のクリーム煮 ★カニカマサラダ ★揚げ茄子とオクラのマリネ ★さつま揚げと根菜の合わせ煮	★御飯 ★汁物 ★香物		
28	日								
29	月	★ハンバーグ ★青菜とツナの和え物	★御飯 ★汁物 ★香物	★ハンバーグ ★青菜とツナの和え物	★パン	★冷やし中華 ★春巻 ★チンゲン菜とザーサイの和え物 ★フルーツ	★香物		
30	火	★目玉焼きとランチョンソテー ★ブロッコリーのピーナッツ和え	★御飯 ★汁物 ★香物	★目玉焼きとランチョンソテー ★ブロッコリーのナッツマヨサラダ	★パン	★魚の照り焼き ★蒸し鶏とごぼうのキムチ和え	★御飯 ★汁物 ★香物		
31	水	★肉じゃが ★オクラ納豆	★御飯 ★汁物 ★香物	★豚肉と野菜の炒め物 ★フルーツ	★パン	★麻婆豆腐 ★中華玉子焼き	★御飯 ★汁物 ★香物		

仕入れ材料の都合により、一部献立が変更される場合がありますので御了承下さい。また、米穀等（米・米加工品）の産地情報につきましては、調理責任者にお問い合わせ下さい。

★の後にメニュー名が無い箇所は、各寮のオリジナルメニューとなります。