

7月の献立（夕食）

日	月	火	水	木	金	土
						
				1 田舎煮 オクラと山芋の梅和え にら玉 ご飯	2 冷しゃぶ かぼちゃ煮 豆腐のなめ茸のせ ご飯	3 鶏のパン粉焼き カニカマと小松菜の 和え物 パプリカのソテー ご飯
4 休	5 エビフライ じゃが芋明太子和え ビーンズサラダ ご飯	6 鶏のネギ味噌焼き ブロッコリーの和え物 マカロニサラダ ご飯	7 ビビンバ丼 おから きゃべつのじゃこ和え	8 マーボー豆腐 もやしのナムル 小籠包 ご飯	9 煮魚 筑前煮 ごま豆腐 ご飯	10 ハヤシライス ポテトサラダ フルーツ
11 休	12 鶏のホイル焼き ツナとブロッコリーの サラダ ひじき煮 ご飯	13 コロケ コロコロサラダ いんげんの胡麻和え ご飯	14 豚の生姜焼き かぼちゃサラダ がんと煮 ご飯	15 お好み焼き 小松菜の和え物 デザート ご飯	16 中華風玉子丼 レンコンサラダ たたききゅうり	17 魚の味噌煮 じゃが芋のそぼろ煮 山芋の梅和え ご飯
18 休	19 夏野菜カレー ハッシュドポテト フルーツ	20 白身魚フライ ビーンズサラダ もやしのゆかり和え ご飯	21 豚バラ大根 きゅうりの酢の物 ブロッコリーのおかか和え ご飯	22 八宝菜 春雨サラダ 冷奴 ご飯	23 ハムカツ ポテトサラダ きのこのソテー ご飯	24 魚のカレー焼き かぼちゃのサラダ 切干大根 ご飯
25 休	26 親子丼 たたききゅうり 山芋の梅和え	27 豚の生姜焼き ほうれん草の和え物 竹輪と小芋煮 ご飯	28 『特製 うなぎ弁当』 昼、夜、ご注文の方は 別メニューをご案内 焼肉 ナムル 杏仁豆腐 ご飯	29 ハヤシライス トマトサラダ フルーツ	30 煮魚 筑前煮 もやしのゆかり和え ご飯	31 スタミナ焼き ごま豆腐 ひじきサラダ ご飯

※ その日の仕入れの状況により、食材・メニューに変更がある場合がございます。



『土用の丑の日』

今年の土用の丑の日は7月28日です。

ハートフルキッチンでも特製うなぎ弁当(1200円)をご用意させて頂きました
ぜひともご購入していただき暑い夏を乗り切っていただければと思います。

(締切 7月16日)

