

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付			1	2	3	4	5
朝		7月7日(火)屋食 セタソーメン セタ	ごはん 5品目具材の玉子焼き キャベツとパプリカのりんごトレスラダ 味噌汁(小松菜・人参)	ごはん 照り焼き風肉団子 カリフラワーと豆のマヨサラダ 味噌汁(白菜・白ねぎ)	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	ごはん レモンチキン 白菜と油揚げのナムル和え 味噌汁(大根・あさり)	ごはん かに玉 大根とコーンの香味トレスラダ 味噌汁(白菜・かまぼこ)
昼		 セタソーメンは、セタに食べられる行事食で、無病息災や枝葉上達を願う意味が込められています。ソーメンの細く長い形が、天の川や織姫の織り糸に見立てられており、願い事が天に届くようにという思いが表現されています。	ごはん メンチカツ/エビフライ(マスタードタルタルソース) しろなとツナのソテー 味噌汁(大根・わかめ) 洋なし缶のはちみつジュレ	ごはん ごはん(たらこふりかけ) ホッケの塩麹焼き ひじきとちくわの煮物 もやしとコーンの和風トレスラダ 味噌汁(絹揚げ・しめじ)	ごはん 蒸し鶏(ごまソース) なすの揚げ浸し 大根と平天の和え物 味噌汁(油揚げ・人参) 麦白味噌仕立て	ごはん 白身魚の生姜煮 れんこんと豚肉の金平 キャベツとなめこのピリ辛和え 味噌汁(豆腐)	ごはん ホキの香草焼き(オニオンソース) 大豆と鶏肉のトマト煮 ほうれん草とちくわのピーナツ和え 味噌汁(じゃがいも・しめじ) いろこ風味
お			ムースシュー	ごはん 豚大根 やっこ(醤油) 味噌汁(じゃがいも・キャベツ) いろこ風味	ごはん さばの味噌煮 キャベツと豚肉の炒め物 いんげんのおから和え かきたま汁	ごはん ハンバーグ(きのこソース) うまい菜のたらこマヨサラダ 味噌汁(里芋・もやし) ヨーグルトのはちみつソースかけ	ごはん 豚肉のバター醤油炒め いかふくさ焼き もやしとちりめんの塩ごま和え 味噌汁(絹揚げ・玉ねぎ)
タ			ごはん 焼きあじの南蛮漬け れんこんと油揚げの煮物 白菜と大根菜の麦味噌和え 味噌汁(里芋・しいたけ) 白味噌仕立て	ごはん 豚大根 やっこ(醤油) 味噌汁(じゃがいも・キャベツ) いろこ風味	ごはん さばの味噌煮 キャベツと豚肉の炒め物 いんげんのおから和え かきたま汁	ごはん ハンバーグ(きのこソース) うまい菜のたらこマヨサラダ 味噌汁(里芋・もやし) ヨーグルトのはちみつソースかけ	ごはん 豚肉のバター醤油炒め いかふくさ焼き もやしとちりめんの塩ごま和え 味噌汁(絹揚げ・玉ねぎ)
日付	6	7	8	9	10	11	12
朝	ごはん チキンピカタ 小松菜の豆乳和え 味噌汁(里芋・キャベツ)	ごはん プレーンオムレツ(クリームソース) いんげんとパプリカのおからサラダ 味噌汁(大根・しいたけ)	ごはん 鶏つみれの煮物 白菜の塩レモンドレスラダ 味噌汁(油揚げ・大根菜)	ごはん スクランブルエッグ(ケチャップ) アスパラの香味トレスラダ 味噌汁(ほうれん草・あさり)	ごはん 玉子焼き チンゲン菜の麦味噌和え 味噌汁(里芋・白ねぎ)	きのご雑炊 絹揚げのそぼろ煮 ポテトサラダ 昆布佃煮	ごはん 千草焼き キャベツのピーナツトレスラダ 味噌汁(玉ねぎ・しめじ)
昼	ごはん 肉団子の中華あんかけ 一口がんもの煮物 白菜と平天の梅かつお和え 味噌汁(えのき・人参) 白味噌仕立て	稲荷寿司 セタソーメン 豚肉の塩ダレ炒め もやしの和え物	ボークレー ブロッコリーの洋風お浸し マンゴー缶	ごはん タッカルビ ふかしじゃがいも(ウインナー) 大根のわさび和え 味噌汁(しいたけ・わかめ)	サラダ寿司 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 味噌汁(ごぼう・玉ねぎ) 麦白味噌仕立て フルーツ(パイン缶・白桃缶)	ごはん さばの照り焼き やっこ(味噌ダレ) いんげんと平天の白ごま和え すまし汁(白菜・わかめ)	ごはん 鶏の唐揚げ 小松菜とツナの炒め物 白菜とちくわのピリ辛和え 味噌汁(かぼちゃ) いろこ風味
お	手作りマドレーヌ	フルーツムース	クリームブッセ	手作り酒まんじゅう	チョコワッフル	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	手作りスイートポテト
タ	ごはん いわしの山椒煮 大根と豚肉の塩だしとろみ炒め スパゲティサラダ 味噌汁(あさり・油揚げ)	ごはん 鶏肉のみそ焼き キャベツとツナの炒め物 さつまいものサラダ 洋なし缶	ごはん 赤魚のあんかけ 絹揚げの煮物 キャベツとちくわのごまトレスラダ 味噌汁(玉ねぎ・人参)	ごはん さけの若狹焼き なすの田舎煮 もやしと平天のパンパントレスラダ 味噌汁(白菜・絹揚げ)	ごはん ホキの唐揚げ(和風あん) ひじきと油揚げの煮物 キャベツとコーンのマヨサラダ 味噌汁(大根・もやし)	ごはん 豚肉の香味炒め 金時豆煮 冷やし冬瓜 味噌汁(キャベツ・人参)	ごはん 白身魚の生姜煮 もやしと豚肉の炒め物 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根)
日付	13	14	15	16	17	18	19
朝	ごはん 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) 味噌汁(もやし・わかめ)	ごはん 白身魚のつみれ(柚子) キャベツとコーンの大葉トレスラダ 味噌汁(あさり・絹揚げ)	ごはん カニカマ入りだし巻き卵 ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(白ねぎ・人参)	ごはん 白身魚揚げの煮物 うまい菜の白ごま和え 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	ごはん チキンナゲット(トマトソース) 白菜と油揚げのナムル和え 味噌汁(ほうれん草・人参)	ごはん ほうれん草オムレツ カリフラワーのバジルトレスラダ 味噌汁(あさり・油揚げ)	ごはん メスケの焼き浸し 大根の大葉トレスラダ 味噌汁(白菜・白ねぎ)
昼	ごはん シロガネダラのコンソメソース 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 大根とパプリカのごまトレスラダ 味噌汁(里芋・しいたけ) 白味噌仕立て	親子丼 大豆とこんにゃくの煮物 揚げなすの甘酢和え 味噌汁(じゃがいも・白菜) いろこ風味	ごはん 白身魚の煮付け 卵の花 チンゲン菜のお浸し 味噌汁(花魁)	お好み焼き(豚肉) 絹揚げとグリーンピースの煮物 もやしとちりめんの和風トレスラダ 味噌汁(白菜・しめじ)	ごはん かれいの山椒煮 豚肉の和風炒め 小松菜のおからサラダ 味噌汁(なす)	ごはん 蒸し鶏(洋風香味ソース) 大根と豚肉の煮物 キャベツとちくわのピーナツトレスラダ 味噌汁(チンゲン菜・絹揚げ)	ごはん 豚肉の生姜炒め やっこ(醤油) もやしと平天のごまトレスラダ 味噌汁(かぼちゃ)
お	手作りあんシュ(よもぎあん)	ミニ羊甘ロール	手作りベリーハウンドケーキ(ブルーベリー)	もっちりたい焼きクリーム	手作りみるくまんじゅう(白あん)	手作りキャラメルマドレーヌ	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)
タ	ごはん 肉じゃが(豚肉) 白菜と鶏肉の塩だしとろみ炒め 味噌汁(チンゲン菜・油揚げ) 寒天とフルーツ缶の盛合せ	ごはん 赤魚の西京焼き 金平ごぼう かぼちゃのサラダ すまし汁(えのき・ほうれん草)	ごはん 回鍋肉 肉シューマイ 大根とちくわの香味トレスラダ 中華スープ(ザーサイ・コーン)	ごはん 焼きぶりの南蛮漬け 切干大根と豚肉の煮物 玉子どうふ 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	ごはん 合鴨スモークスライス 里芋のそぼろ煮 味噌汁(大根・平天) 白味噌仕立て パイン缶のオレンジジュレ	ごはん ホキの揚げ浸し 枝豆がんもの煮物 おくらのとろろ和え 味噌汁(玉ねぎ・もやし) 麦白味噌仕立て	ごはん 白身魚の煮付け キャベツとツナの炒め物 ブロッコリーとコーンの和え物 味噌汁(しいたけ・わかめ)
日付	20	21	22	23	Tanabata 		
朝	ごはん ハムチーズピカタ 小松菜としいたけのピリ辛和え 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁(油揚げ・大根菜)	ごはん お魚厚揚げの煮物 白菜とニラの麦味噌和え 味噌汁(人参・しめじ)	ごはん 鶏つみれの煮物 大根とちくわの和風トレスラダ 味噌汁(しろな・玉ねぎ)			
昼	ごはん 銀ひらすのグリル(地中海風ソース) ペーコンと枝豆の塩バターソテー 味噌汁(じゃがいも・人参) ミルク寒天とフルーツ缶の盛合せ しっとりどら焼き(カスタード)	ごはん さわらの生姜煮 キャベツと平天の炒め物 ブロッコリーのアイランドレ和え 味噌汁(おくら・おつゆ麩) 手作り抹茶フォンカッケーキ	ビビンバ えびシューマイ もやしのパンパントレスラダ 味噌汁(ごぼう・わかめ) 白味噌仕立て	ごはん 赤魚の山椒焼き 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 いんげんとコーンのスローサラダ 味噌汁(花魁) いろこ風味 パウムクーヘン			
お	ごはん 鶏肉のやわらか煮 れんこんと豚肉の金平 白菜のレモン風味 味噌汁(絹揚げ・大根) いろこ風味	ごはん 豚かつのおろしあんかけ 大豆とちくわの煮物 味噌汁(もやし・しいたけ) きざみ高菜	ごはん ホッケのたれ焼き ひじきとかんぴょうの煮物 キャベツと油揚げの白ごま和え 豚汁(豚肉・里芋・白ねぎ)	ごはん 凝製豆腐 じゃがいもと平天の旨煮 味噌汁(キャベツ・大根菜) みかん缶			
日付	24	25	26	27	28	29	30
朝	7月24日(金)屋食 夏野菜カレー	7月26日(日)屋食 うな丼 土用の丑の日	7月30日(木)屋食 越前おろしそば 【福井県郷土料理】				
昼	 夏野菜カレーは旬を迎える野菜を使ったカレーです。夏野菜は水分やビタミン、ミネラルなどが含まれ、体の熱を下げたり、夏バテ予防に役立つとされています。	 土用の丑の日にはうなぎを食べる習慣は、江戸時代中期に始まったとされています。夏に売れにかったうなぎ屋のために丑の日にはうなぎを食べるとよいと宣伝したことがきっかけだそうです。人気メニューのうな丼をぜひご賞味下さい。	福井県の郷土料理として知られる越前おろしそばは、さっぱりとした味わいが特徴の冷たいそばです。特徴は大根おろしを使っている点で、暑い季節でも食べやすく、さっぱりとしながらも満足感のある一品です。オリジナルの越前おろしそばをぜひお楽しみください。				
お							
タ							
日付	27	28	29	30	31		
朝	ごはん 凝製豆腐 うまい菜とかまぼこのごまトレスラダ 味噌汁(キャベツ・人参)	ごはん チキンナゲット(ケチャップ) しろなのおから和え 味噌汁(わかめ・白ねぎ)	ごはん 玉子焼き ブロッコリーの麦味噌和え 味噌汁(大根・玉ねぎ)	ごはん プレーンオムレツ(きのこソース) いんげんのピーナツ和え 味噌汁(白菜・かまぼこ)	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ アスパラの和風トレスラダ 味噌汁(大根・大根菜)		
昼	ごはん 豚肉の和風炒め かぼちゃの含め煮 味噌汁(チンゲン菜・絹揚げ) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	ちらし寿司 切干大根と鶏肉の煮物 冷やし冬瓜 味噌汁(あさり・油揚げ) 白味噌仕立て	ごはん 焼き肉風 いかふくさ焼き 白菜となめこの梅和え 味噌汁(小松菜・人参) いろこ風味	越前おろしそば【福井県郷土料理】 豚肉と絹揚げの炒め煮 コールスローサラダ	ごはん さばの南部焼き なすの味噌炒め かぼちゃのサラダ すまし汁(ほうれん草・しいたけ)		
お	ワッフル	手作りぜんざい	手作りみるくまんじゅう(抹茶)	豆乳かすてら	ドームケーキ(チョコ)		
タ	ごはん 白身魚フライ(中濃ソース) 大豆煮 白菜の洋風お浸し 味噌汁(大根・ごぼう)	ごはん ハンバーグ(和風ソース) ひじきと平天の炒り煮 カリフラワーといんげんのバジルトレスラダ 味噌汁(大根・ごぼう)	ごはん さわらの照り焼き もやしと鶏肉の炒め物 スパゲティサラダ 味噌汁(豆腐)	ごはん 油淋鶏(ユウリンチー) 油淋ソース ごぼうと油揚げの煮物 味噌汁(もやし・じゃがいも) 杏仁豆腐とフルーツ缶の盛合せ	ごはん 豚肉の山椒煮 キャベツとあさりの炒め物 胡瓜の酢の物 味噌汁(おくら・巻麩)		