

7月の献立

日	曜日	献立	主な食材	おやつ	日	曜日	献立	主な食材	おやつ
1	木	ひじきとかぼちゃの焼コロッケ 大根サラダ みそ汁	ひじき かぼちゃ 豚挽き肉 大根 人参 ホタテ ねぎ草 コーン えのき キャベツ 豆腐 もやし ワカメ 人参	牛乳 もちもち チーズパン	16	金	海鮮ボール 切干大根煮 大根スープ	タコ ねぎ 豆腐 白葱 切干大根 人参 もやし しめじ ねぎ草 かつお節 大根 人参 椎茸 白菜 厚揚げ 葱	クロレラ ゼリー
2	金	NEGヘアール タンドリーチキン 春雨サラダ コンソメスープ	鶏肉 ヨーグルト 玉葱 春雨 錦糸卵 人参 玉葱 インゲン ハム キャベツ しめじ もやし 玉葱 人参 じゃが芋 ニラ 鮭	クロレラ お菓子	17	土	みそラーメン 鮭わかご飯 フルーツ	中華麺 焼き豚 人参 玉葱 コーン 葱 鮭フレーク わかめ バナナ	お菓子
5	月	白身魚の韓国煮 五目白和え みそ汁	豆腐 人参 レンコン 干し椎茸 インゲン 糸コンヤク 鶏挽肉 人参 玉葱 じゃが芋 もやし エキ 葱	牛乳 お菓子	20	火	ワッサン大 鶏の唐揚げ香味ソース ブロッコリーのクリーム煮 コンソメスープ	鶏肉 白葱 ブロッコリー 玉葱 人参 ねぎ しめじ キャベツ 人参 コーン 玉葱 大根 エノキ	牛乳 お菓子
6	火	ミートボール グリーンエッグサラダ 中華スープ	合挽肉 玉葱 筍 椎茸 ねぎ草 玉葱 人参 じゃが芋 コーン 卵 人参 玉葱 シメジ ニラ にかま ワカメ 大根	牛乳 プリン	21	水	タラのけつ煮 ねぎ草の煮びたし みそ汁 フルーツ	タラ 人参 玉葱 ビーマン ホルマト しらす干し ねぎ草 人参 うす揚げ しめじ 豆腐 もやし 竹輪 人参 ごぼう えのき 葱 メロン	カルピス バターケーキ
7	水	カレイの照りに ひじきの変わり煮もの にゅうめん風 フルーツ	カレイ 胡瓜 もやし コーン ひじき 人参 玉葱 コーン ベーコン 人参 椎茸 玉葱 花麩 そうめん すいか	牛乳 ミニパン	22	木	厚揚げの五目炒め かぼちゃサラダ 白菜スープ	焼き豚 厚揚げ 人参 筍 干し椎茸 ニラ かぼちゃ ベーコン 玉葱 人参 インゲン 白菜 うす揚げ 人参 玉葱 しめじ ワカメ	クロレラ お菓子
8	木	ピーナツ入り豚豚 和風スパゲティ 白菜スープ	ピーナツ 鶏肉 椎茸 玉葱 人参 筍 ビーマン ツナ スパゲティ コーン 胡瓜 玉葱 大根 ホタテ 白菜 もやし 玉葱 色板 ニラ	牛乳 お菓子	23	金	タラのチーズ春巻き 牛肉の柳川風 コーンチャウダー	タラ 大葉 チーズ ビザソース 牛肉 糸こんにやく 玉葱 人参 ごぼう 葱 卵 ベーコン 人参 玉葱 ホルコン じゃが芋	牛乳 豆腐団子
9	金	木の葉焼 ねぎ草のソテー みそ汁	豚挽肉 じゃが芋 さつま芋 人参 玉葱 ねぎ草 えのき エキ ベーコン コーン 人参 玉葱 豆腐 人参 玉葱 エノキ 大根 葱	牛乳 アップルパイ	24	土	カレーライス みそ汁 フルーツ	牛肉 玉葱 人参 じゃが芋 カレール 竹輪 大根 人参 ワカメ 豆腐 りんご	お菓子
10	土	親子丼 清汁 フルーツ	鶏肉 玉葱 人参 シメジ 卵 葱 豆腐 エキ 人参 うす揚げ キャベツ りんご	お菓子	26	月	カレイの磯部揚げ 人参の白和え 中華スープ	カレイ 青海苔 人参 レンコン インゲン 豆腐 エノキ にかま ニラ 玉葱 もやし 厚揚げ	牛乳 フリアン
12	月	スズキの揚げ揚げ 高野の卵とじ みそ汁	スズキ 揚げ粉 高野豆腐 人参 玉葱 鶏挽肉 インゲン 卵 人参 玉葱 うす揚げ 大根 葱	牛乳 お菓子	27	火	negヘアール グラタン 野菜炒め コンソメスープ	マカロニ ねぎ 人参 玉葱 コーン しめじ かつおソース チーズ キャベツ 筍 玉葱 人参 コーン にかま もやし エキ 白菜 じゃが芋 人参 玉葱 葱	クロレラ フルーチェ
13	火	根菜と挽肉のしぐれ煮 春雨のカレー煮 中華スープ	れんこん 人参 筍 椎茸 インゲン 豚挽肉 糸こんにやく 春雨 人参 胡瓜 コーン もやし ニラ 平天 人参 玉葱 白菜	牛乳 チョコチップケーキ	28	水	鯛のエスニック風 ひじきのドレッシング和え 清汁 フルーツ	鯛 玉葱 セロリ ひじき 人参 玉葱 コーン 胡瓜 豆腐 うす揚げ 人参 玉葱 平天 ワカメ スイカ	牛乳 お菓子
14	水	鶏のパン粉焼 マカロニサラダ コンソメスープ ジョア	鶏肉 さつま芋 マカロニ 人参 玉葱 胡瓜 コーン ハム ベーコン 大根 人参 玉葱 エキ キャベツ ジョア	牛乳 フルーツカケル	29	木	チキンナゲット ポークビーンズ 野菜のポタージュ	鶏挽肉 豆腐 豚肉 ねぎ 大豆 人参 玉葱 トマト水煮 じゃが芋 人参 玉葱 コーン かぼちゃ	牛乳 チーズケーキ
15	木	鱈の幽庵焼 牛肉とレンコンのごま煮 清汁 フルーツ	鱈 キャベツ しらす干し 牛肉 レンコン インゲン ごぼう 人参 豆腐 人参 玉葱 もやし にかま わかめ オレンジ	牛乳 お菓子	30	金	スズキの野菜あんかけ キャベツのカレー炒め みそ汁	スズキ にかま 人参 玉葱 インゲン 卵 キャベツ 玉葱 ツナ コーン 豆腐 人参 玉葱 大根 色板 葱	カルピス お菓子
					31	土	キャベツうどん じゃご飯 フルーツ	うどん うす揚げ 色板 人参 玉葱 葱 しらす干し 大葉 オレンジ	お菓子

七月の旬の枝豆

大豆にはたんぱく質が多いことからヨーロッパでは「大豆は畑の肉類」と呼ばれています。枝豆に含まれるたんぱく質も100gあたり12gとかなりあります。牛肉や豚肉の60%に相当します。