

7月

21日はクッキングです

夕間食はおにぎりです。

日	曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ 午後おやつ	おやつの使用材料
1	金	ご飯 ナゲット コールスローサラダ コンソメスープ	ご飯 鶏挽肉 しらす干し 豆腐 卵 砂糖 ハム コーン キャベツ 胡瓜 人参 炒め油 ベーコン わかめ しめじ 人参 玉葱 ごぼう		
				クロレラ 豆腐ドーナツ	クロレラ ホットケーキミックス 豆腐 砂糖 揚げ油 牛乳
2	土	きつねうどん 根菜炒め フルーツ	うどん すし揚げ 人参 大根 白菜 玉葱 わかめ 牛挽肉 人参 れんこん ごぼう コーン いんげん 砂糖 炒め油 すいか		
				お菓子	お菓子
4	月	ご飯 鮭のから揚げ タルタルソース 大豆カレー 味噌汁	ご飯 鮭 たくあん 卵 揚げ油 唐揚げ粉 合挽肉 大豆 人参 玉葱 いんげん コーン 牛乳 炒め油 ほうれんそう 人参 竹輪 白菜 薄揚げ わかめ		
				牛乳 フロランタン	牛乳 チョコイス アーモンドスライス バター 砂糖 生クリーム 牛乳
5	火	パン スクエアバーグ ひじきのかわり煮 コーンチャウダー	ワッサンデニッシュ 合挽肉 コーン 玉葱 人参 チーズ 卵 牛乳 ひじき ツナ 人参 玉葱 コーン いんげん 砂糖 炒め油 ウインナー キャベツ 人参 ジャガ芋 しめじ 玉葱 クリームコーン 牛乳		
				牛乳 焼おにぎり	牛乳 かつお節 しらす干し ご飯 葱 ゴマ
6	水	ご飯 すずきの味噌ミルク煮 ビーフン 大根スープ	ご飯 すずき 人参 ジャガ芋 いんげん 牛乳 ホタテ ビーフン 豚挽肉 ビーフン 人参 ホタテ わかめ ほうれんそう コーン チンゲン菜 炒め油 大根 人参 わかめ 玉葱 もやし 白菜		
				牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
7	木	ちらし寿司 ハンバーグ 大根サラダ にゅうめん フルーツゼリー	ご飯 しらす干し 人参 干し椎茸 筍 れんこん 錦糸卵 炒め油 合挽肉 玉葱 卵 牛乳 ホタテ 大根 人参 コーン 胡瓜 キャベツ 炒め油 そうめん ふ なす 人参 チンゲン菜 みかん缶		
				カルピス お菓子	カルピス お菓子
8	金	ご飯 カレイの照り焼き すき焼き風煮 豚汁	ご飯 カレイ 牛挽肉 玉葱 ごぼう 人参 糸こんにゃく エリンギ 葱 砂糖 炒め油 豚肉 わかめ 大根 ごぼう 白菜 人参 炒め油		
				牛乳 ホットク	牛乳 ホットケーキミックス こしあん

: 赤 : 黄 : 緑 : 除去対象食品

7月

21日はクッキングです

夕間食はおにぎりです。

日	曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ 午後おやつ	おやつの使用材料
9	土	ハヤシライス 清汁 フルーツ	ご飯 牛肉 人参 いんげん 玉葱 マッシュルーム 炒め油 豆腐 薄揚げ ほうれんそう 南瓜 人参 わかめ りんご	お菓子	お菓子
11	月	ご飯 鶏のパン粉焼き マカロニサラダ かき玉スープ	ご飯 鶏肉 卵 薄力粉 マカロニ 玉葱 人参 ハム 胡瓜 コーン 炒め油 人参 大根 わかめ 南瓜 ごぼう しめじ 卵	牛乳 サワークリームケーキ	牛乳 バター 砂糖 卵 サワークリーム 薄力粉 牛乳
12	火	ご飯 もち米シューマイ 人参の白和え 大根スープ	ご飯 豚挽肉 椎茸 筍 玉葱 もち米 人参 れんこん コーン いんげん 豆腐 砂糖 炒め油 大根 ごぼう わかめ 玉葱 チンゲン菜 もやし	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
13	水	ご飯 ブリの味噌カツ 春雨サラダ かき玉スープ	ご飯 ブリ 薄力粉 卵 砂糖 揚げ油 ツナ 胡瓜 コーン 春雨 人参 玉葱 砂糖 炒め油 人参 大根 わかめ 南瓜 薄揚げ しめじ 卵	牛乳 ぼうしパン	牛乳 ミネラルロール バター 卵 薄力粉 砂糖 牛乳
14	木	ご飯 ひじき入りつくね ほうれん草の炒り煮 味噌汁	ご飯 ひじき 鶏挽肉 ごぼう 玉葱 卵 砂糖 ベーコン 人参 しめじ コーン ほうれんそう 薄揚げ 卵 砂糖 炒め油 大根 人参 しめじ 白菜 豆腐 わかめ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
15	金	鮭わかめご飯 鱈の立田揚げ ポークビーンズ コンソメスープ フルーツカクテル	ご飯 鱈 揚げ油 豚肉 大豆 人参 玉葱 いんげん ホールトマト 砂糖 炒め油 大根 わかめ しめじ 人参 キャベツ ほうれんそう みかん缶 パイン缶 パナナ	ジョア ミニメロンパン	ジョア ミニメロンパン
16	土	ジャージャー麺 ごぼうサラダ フルーツ	中華麺 豚肉 玉葱 人参 チンゲン菜 もやし 炒め油 ツナ ハム 人参 ごぼう 胡瓜 コーン 炒め油 メロン	お菓子	お菓子

: 赤 : 黄 : 緑 : 除去対象食品

7月

21日はクッキングです

夕間食はおにぎりです。

日	曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ 午後おやつ	おやつの使用材料
19	火	ご飯 鮭のかわり焼き ミートスパゲッティ 豚汁	ご飯 鮭 玉葱 胡瓜 粉チーズ 卵 薄力粉 豚挽肉 スパゲッティ 人参 玉葱 なす 炒め油 豚肉 わかめ 大根 ごぼう 白菜 人参 炒め油		
				牛乳 スイートポテト	牛乳 卵 さつまいも 砂糖 バター 牛乳
20	水	ご飯 タラの味噌マヨネーズ焼 肉じゃが 味噌汁	ご飯 タラ 白葱 牛肉 玉葱 人参 じゃが芋 糸こんにゃく 葱 炒め油 大根 人参 しめじ 白菜 豆腐 わかめ		
				牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
21	木	カレーうどん ブロッコリーの親子とじ フルーツ	うどん 牛肉 人参 玉葱 じゃが芋 薄揚げ 葱 牛乳 炒め油 鶏挽肉 ブロッコリー 人参 玉葱 コーン 卵 砂糖 炒め油 すいか		
				牛乳 ピザトースト	牛乳 食パン チーズ 玉葱 ピーマン ウィンナー
22	金	パン グラタン ほうれん草のソテー コンソメスープ	クリームエスカルゴ 鶏挽肉 玉葱 人参 マッシュルーム コーン ツナ マカロニ 牛乳 炒め油 ベーコン ほうれん草 人参 玉葱 マッシュルーム コーン バター 豚肉 大根 わかめ しめじ 人参 キャベツ チンゲン菜		
				クロレラ お菓子	クロレラ お菓子
23	土	親子丼 味噌汁 フルーツ	ご飯 鶏肉 人参 玉葱 しめじ 卵 葱 炒め油 大根 人参 しめじ 白菜 豆腐 わかめ りんご		
				お菓子	お菓子
25	月	ご飯 ローストチキン ブロッコリーサラダ 南瓜のカレースープ	ご飯 鶏肉 玉葱 ベーコン ブロッコリー 玉葱 卵 人参 炒め油 南瓜 人参 玉葱 キャベツ ほうれん草 薄揚げ 牛乳		
				牛乳 アップルパイ	牛乳 パイシート りんご 無塩バター 砂糖 レモン汁
26	火	ご飯 カレイのきのこあんかけ ひじき入り卵焼き 味噌汁	ご飯 カレイ しめじ えのき 葱 揚げ油 卵 ひじき ツナ 玉葱 豆腐 はんぺん 葱 炒め油 大根 人参 しめじ 白菜 豆腐 わかめ		
				牛乳 チーズケーキ	牛乳 クリームチーズ 砂糖 卵 薄力粉 コーンスターチ サワークリーム

: 赤 : 黄 : 緑 : 除去対象食品

7月

21日はクッキングです

夕間食はおにぎりです。

日	曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ 午後おやつ	おやつの使用材料
27	水	パン 鶏のケチャップ煮 ポテトサラダ コーンチャウダー	ワッサンデニッシュ 鶏肉 人参 玉葱 マッシュルーム コーン 大豆 しめじ なす 炒め油 ハム ジャガ芋 人参 胡瓜 玉葱 炒め油 ウインナー キャベツ 人参 南瓜 しめじ なす クリームコーン 牛乳		
				牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
28	木	ご飯 肉団子 ささみサラダ かき玉スープ	ご飯 豚挽肉 玉葱 椎茸 筍 卵 砂糖 揚げ油 片栗粉 ささみ 人参 胡瓜 コーン もやし 玉葱 ごま油 砂糖 炒め油 人参 大根 わかめ さつま芋 ごぼう しめじ 卵		
				牛乳 チーズクッキー	牛乳 無塩バター 粉糖 卵 薄力粉 粉チーズ 牛乳
29	金	ご飯 鮭の葱ゴマ焼 韓国風野菜炒め 大根スープ	ご飯 鮭 葱 ゴマ 砂糖 ごま油 豚肉 チンゲン菜 人参 椎茸 筍 ごま油 砂糖 炒め油 豚挽肉 大根 人参 わかめ 玉葱 チンゲン菜 もやし		
				クロレラ お菓子	クロレラ お菓子
30	土	麻婆豆腐丼 清汁 フルーツ	ご飯 豚挽肉 豆腐 玉葱 人参 葱 砂糖 炒め油 絹厚揚げ もやし チンゲン菜 南瓜 人参 わかめ りんご		
				お菓子	お菓子