

7月

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	水	ご飯 カレイの照り焼き 肉じゃが	ご飯 カレイ 濃口しょうゆ みりん 牛肉 玉葱 人参 じゃがいも 糸こんにゃく 葱 顆粒和風だし 濃口しょうゆ みりん	牛乳 ピロシキ	牛乳 ホットケーキミックス プレーンヨーグルト 合挽肉 玉葱 じゃがいも マッシュルーム カレー粉 ウスターソース
		豚汁	豚肉 わかめ 大根 ごぼう 白菜 人参 顆粒和風だし 味噌		
2	木	ご飯 肉団子 春雨カレー 清汁	ご飯 豚挽肉 玉葱 椎茸 筍 卵 濃口しょうゆ 砂糖 酢 揚げ油 春雨 冷凍コーン 人参 玉葱 胡瓜 ツナ カレー粉 めんつゆ 豆腐 油揚げ チンゲンサイ 南瓜 人参 わかめ 顆粒和風だし 薄口しょうゆ みりん	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
3	金	ご飯 鶏のパン粉焼き マカロニサラダ コンソメスープ	ご飯 若鶏もも 卵 パン粉 薄力粉 トマトケチャップ ウスターソース マカロニ 玉葱 人参 ハム 胡瓜 冷凍コーン マヨネーズ 大根 わかめ しめじ 人参 キャベツ 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 卵 揚げ油
4	土	ハヤシライス 清汁	ご飯 牛肉 人参 いんげん 玉葱 マッシュルーム ハヤシルウ 豆腐 油揚げ チンゲンサイ 南瓜 人参 わかめ 顆粒和風だし 薄口しょうゆ みりん	お菓子	お菓子
		フルーツ	りんご		
6	月	ご飯 鮭のから揚げ タルソース 鶏肉と豆腐の煮物 味噌汁	ご飯 鮭 たくあん 卵 マヨネーズ 薄力粉 揚げ油 若鶏むね(皮なし) 玉葱 豆腐 人参 しめじ 葱 大根 人参 しめじ 白菜 豆腐 わかめ 顆粒和風だし 味噌	牛乳 ヨーグルトケーキ	牛乳 ホットケーキミックス 有塩バター 砂糖 卵 ヨーグルト レモン汁
7	火	鶏そぼろのまぜごはん	ご飯 若鶏むね(皮なし) 人参 玉葱 冷凍コーン マッシュルーム 錦糸卵 顆粒和風だし 濃口しょうゆ 砂糖		
		ほうれん草の炒り煮	しらす干し 人参 しめじ 冷凍コーン ほうれんそう 油揚げ 濃口しょうゆ 砂糖	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
8	水	パン スクエアバーグ	ワッサンデニッシュ 牛挽肉 豚挽肉 冷凍コーン 人参 玉葱 チーズ トマトケチャップ ウスターソース 卵		
		ブロッコリーのクリーム煮 カレースープ	ツナ ブロッコリー 玉葱 人参 しめじ ホワイトソース 油揚げ 人参 玉葱 南瓜 なす キャベツ カレールウ 牛乳	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子

7月

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 木	ご飯 鯖の和風ムニエル すき焼き風煮 豚汁	ご飯 鯖 白味噌 有塩バター 薄力粉 砂糖 牛挽肉 玉葱 ごぼう 人参 糸こんにゃく エリンギ 葱 濃口しょうゆ 砂糖 豚肉 わかめ 大根 ごぼう さつまいも 人参 顆粒和風だし 味噌		
			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
10 金	ご飯 コロッケ ナポリタン 夏野菜スープ	ご飯 合挽肉 じゃがいも さつまいも 玉葱 冷凍コーン 薄力粉 卵 パン粉 牛乳 トマトケチャップ 揚げ油 ゆでうどん ウィンナー 玉葱 ピーマン 人参 マッシュルーム トマトケチャップ ウスターソース 牛乳 砂糖 ベーコン 人参 玉葱 冷凍コーン なす じゃがいも		
			クロレラ お菓子	クロレラ お菓子
11 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 チンゲンサイ もやし 赤味噌 ツナ ハム 人参 ごぼう 胡瓜 冷凍コーン マヨネーズ すいか		
			お菓子	お菓子
13 月	ご飯 ブリの味噌カツ 韓国風野菜炒め 清汁	ご飯 ブリ 薄力粉 卵 パン粉 赤味噌 砂糖 揚げ油 豚肉 春雨 チンゲンサイ 人参 椎茸 筍 ごま油 濃口しょうゆ 砂糖 豆腐 油揚げ チンゲンサイ 南瓜 人参 わかめ 顆粒和風だし 薄口しょうゆ みりん		
			牛乳 ぼうしパン	牛乳 ミネラルロール 有塩バター 卵 薄力粉 砂糖
14 火	パン グラタン 和風サラダ コーンチャウダー	コッペパン 若鶏むね(皮なし) 玉葱 人参 マッシュルーム 冷凍コーン ツナ マカロニ ホワイトソース ツナ 人参 キャベツ 冷凍えだまめ 胡瓜 玉葱 冷凍コーン めんつゆ ウィンナー キャベツ 人参 じゃがいも しめじ なす		
			牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
15 水	ご飯 ローストチキン コールスローサラダ コンソメスープ	ご飯 若鶏もも 玉葱 濃口しょうゆ みりん ツナ 冷凍コーン キャベツ 胡瓜 人参 玉葱 マヨネーズ 大根 わかめ しめじ 人参 キャベツ ごぼう		
			牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
16 木	チャーハン 根菜炒め 味噌汁 フルーツ	ご飯 焼豚 玉葱 冷凍コーン 人参 マッシュルーム 葱 濃口しょうゆ 牛挽肉 人参 れんこん ごぼう 冷凍コーン いんげん 濃口しょうゆ 砂糖 大根 人参 しめじ 白菜 豆腐 わかめ 顆粒和風だし 味噌 すいか		
			牛乳 マドレーヌ	牛乳 薄力粉 ベーキングパウダー グラニュー糖 卵 無塩バター

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
17 金	ご飯 鮭のかわり焼き	ご飯 鮭 粉チーズ 卵 薄力粉 パン粉 パセリ トマトケチャップ		
	大豆カレー	ウスターソース 牛挽肉 豚挽肉 大豆 人参 玉葱 いんげん 冷凍コーン	クロレラ フルーチェ	クロレラ フルーチェの素 牛乳
18 土	かき玉汁	人参 大根 わかめ 南瓜 ごぼう しめじ 卵 顆粒和風だし		
	親子丼	ご飯 若鶏もも 人参 玉葱 しめじ 卵 葱 顆粒和風だし		
21 火	清汁	濃口しょうゆ みりん 豆腐 油揚げ チンゲンサイ 南瓜 人参 わかめ 顆粒和風だし		
	フルーツ	薄口しょうゆ みりん オレンジ みかん缶	お菓子	お菓子
22 水	ご飯 カレイのきのこあんかけ	ご飯 カレイ しめじ えのき 葱 濃口しょうゆ みりん 揚げ油		
	夏野菜の麻婆炒め	豚挽肉 豆腐 なす 赤ピーマン 冷凍コーン 玉葱 冷凍えだまめ	牛乳 ミニメロンパン	牛乳 ミニメロンパン
23 木	大根スープ	鶏ガラスープの素 味噌 砂糖 大根 人参 わかめ 玉葱 チンゲンサイ もやし		
	ご飯 シャキシャキつくね	ご飯 若鶏むね(皮なし) れんこん 玉葱 ごぼう 牛乳 卵 パン粉		
24 金	人参の白和え	濃口しょうゆ 砂糖 人参 れんこん 冷凍コーン いんげん 豆腐 濃口しょうゆ 砂糖	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
	味噌汁	みりん 大根 人参 南瓜 白菜 豆腐 わかめ 顆粒和風だし 味噌		
27 月	鮭わかめご飯	ご飯 若鶏もも 濃口しょうゆ 砂糖 酢 マヨネーズ 揚げ油		
	チキン南蛮	ツナ キャベツ 冷凍コーン 胡瓜 玉葱 人参 濃口しょうゆ 砂糖	ジョア ウィンナーロール	ジョア パイシート ウインナー
27 月	かき玉スープ	人参 ほうれんそう わかめ じゃがいも ごぼう しめじ 卵		
	フルーツ	メロン		
27 月	ご飯 鱈の幽庵焼き	ご飯 鱈 味ばん 砂糖 白味噌		
	焼きそば	豚肉 焼きそば もやし 人参 チンゲンサイ 玉葱 葱	牛乳 クリームチーズクラフティ	牛乳 クリームチーズ 卵 砂糖 生クリーム レモン汁 薄力粉
27 月	清汁	お好みソース 豆腐 ごぼう チンゲンサイ 南瓜 人参 わかめ 顆粒和風だし		
	ご飯 タラの味噌マヨネーズ焼	ご飯 タラ 白葱 味噌 マヨネーズ		
27 月	ビーフン	若鶏むね(皮なし) ビーフン 人参 しめじ わかめ エリンギ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
	豚汁	冷凍コーン チンゲンサイ 濃口しょうゆ みりん 豚肉 わかめ 大根 ごぼう 白菜 人参 顆粒和風だし 味噌		

7月

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
28	火	ご飯 チキンカツ和風ソース	ご飯 若鶏もも 薄力粉 卵 パン粉 揚げ油 有塩バター 砂糖 濃口しょうゆ ハム じゃがいも 人参 胡瓜 玉葱 マヨネーズ 大根 わかめ しめじ 人参 キャベツ ごぼう		
		ポテトサラダ コンソメスープ		牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
29	水	パン 煮込みハンバーグ	丸ロール 合挽肉 玉葱 パン粉 卵 牛乳 マッシュルーム デミグラスソース トマトケチャップ ベーコン ほうれんそう 人参 玉葱 マッシュルーム 冷凍コーン 有塩バター ウインナー キャベツ 人参 じゃがいも しめじ なす		
		ほうれん草のソテー コーンチャウダー		牛乳 スイートポテト	牛乳 卵 さつまいも 砂糖 有塩バター 牛乳
30	木	ご飯 タンドリーチキン	ご飯 若鶏もも ヨーグルト カレー粉 焼き肉のたれ 牛挽肉 大根 ひじき 人参 ごぼう いんげん 濃口しょうゆ 砂糖 顆粒和風だし 大根 人参 しめじ 白菜 豆腐 わかめ 顆粒和風だし 味噌		
		牛肉とひじきの炒め物 味噌汁		牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
31	金	ご飯 プリのエスニック風	ご飯 プリ 玉葱 カレー粉 粉チーズ 濃口しょうゆ みりん 片栗粉 トマトケチャップ 砂糖 揚げ油 豚肉 大豆 人参 玉葱 いんげん ホールトマト 砂糖 豚肉 豆腐 大根 人参 じゃがいも わかめ 卵		
		ポークビーンズ わかめスープ		クロレラ ミルクとこしあんのようかん	クロレラ こしあん 砂糖 粉寒天 牛乳 生クリーム