



7月メニュー



16日(水)
誕生会です。



日 曜	昼食	おやつ	赤血や肉になる	黄熱や力となる	緑調子をどとのえる
1 火	ご飯 魚のフリッター トマト・レタス 味噌汁 (豆腐・南瓜・わかめ)	フルーチェ お茶 干草焼き	フルーチェ・普通牛乳・しいら・鶏卵・木綿豆腐・みそ・煮干し (いりこ)・鶏むね肉	強化米・薄力粉・サラダ油・砂糖	レモン果汁・パセリ・トマト・レタス・かぼちゃ・生わかめ・葉ねぎ・にんじん・にら・トマトケチャップ
2 水	ご飯 豆腐のチャンフル 味噌汁 (油揚げ・大根・ほうれん草) バナナ	牛乳 フチカステラ 牛乳 お菓スナック	普通牛乳・木綿豆腐・ぶたもも・油揚げ・煮干し (いりこ)・みそ	カステラ・強化米・ごま油・饅頭・砂糖・サラダ油	こまつな・にんじん・スナッキー・たまねぎ・だいごもやし・キャベツ・だいこん・ほうれんそう・葉ねぎ・バナナ・あおのり
3 木	ご飯 鶏肉と里芋の味噌煮 酢の物 (かき揚げ・人参・胡瓜・わかめ)	もも缶 スキムミルク (全乳) ヨーグルトパンケーキ	若鶏むね・油揚げ・みそ・煮しめ・かき揚げ・脱脂粉乳・フレーンヨーグルト	強化米・サラダ油・さといも・ごんにゃく・砂糖・ホットケーキミックス	もも缶詰・たまねぎ・にんじん・干ししいたけ・だいこん・葉ねぎ・カットわかめ・きゅうり
4 金	ご飯 鮭のしモンバターしょうゆ焼き 千切りキャベツ 味噌汁 (油揚げ・茄子) パインアップル	牛乳 ビスケット お茶 煮豆	普通牛乳・さけ・油揚げ・みそ・煮干し (いりこ)・うずら豆	ビスケット・強化米・無塩バター・砂糖	にんじん・ぶなしめじ・葉ねぎ・レモン果汁・キャベツ・なす・パインアップル
5 土	イタリアンスパゲッティ オニオンスープ	牛乳 せんべい 牛乳 パン	普通牛乳・ベーコン	甘辛せんべい・スパゲッティ・サラダ油・パン (市販用)	にんじん・たまねぎ・青ピーマン・トマトケチャップ・生わかめ・パセリ
7 月	七タカレー 人参サラダ	牛乳 ピコラ スキムミルク (全乳) バナナ (3時) せんべい	普通牛乳・牛もも・フロセスチーズ・脱脂粉乳	ビスケット・じゃがいも・強化米・いりごま・マヨネーズ・塩せんべい	にんじん・たまねぎ・オクラ・キャベツ・バナナ
8 火	ご飯 白身魚のコーンクリームかけ ポイルキャベツ おまし汁 (小松菜・わかめ・えのき) オレンジ	ヨーグルト 牛乳 いちご蒸しパン	フレーンヨーグルト・しいら・煮干し (いりこ)・普通牛乳	強化米・薄力粉・マヨネーズ・煮しパンミックス	コーン缶詰・レモン果汁・キャベツ・生わかめ・こまつな・えのきたけ・葉ねぎ・オレンジ・いちごジャム
9 水	ご飯 豆腐のきのこソース煮 切り干し大根とひじきの酢の物	牛乳 クラッカー スキムミルク (全乳) 手作りちんすこう	普通牛乳・牛ひき肉・ぶたひき肉・木綿豆腐・おきえび・脱脂粉乳	スナッククラッカー・強化米・砂糖・サラダ油・薄力粉・オリーブ油	にんじん・ぶなしめじ・生しいたけ・えのきたけ・さやいんげん・切り干しだいこん・きゅうり・ひじき・コーン缶詰
10 木	ご飯 豚肉とピーマンの炒め煮 味噌汁 (油揚げ・南瓜・人参・わかめ) メロン	みかん缶 スキムミルク (全乳) ビスケット	ぶたもも・生揚げ・煮干し (いりこ)・油揚げ・みそ・脱脂粉乳	強化米・サラダ油・砂糖・片栗粉・ビスケット	みかん缶詰・しょうが・たまねぎ・青ピーマン・にんじん・たけのこ水餃子・干ししいたけ・かぼちゃ・カットわかめ・葉ねぎ・メロン
11 金	ご飯 鮭の塩焼 ポイルキャベツ おまし汁 (豆腐・小松菜・かき揚げ・えのき)	牛乳 卵ボーロ お茶 ケーキ・サレ	普通牛乳・ペにざけ・木綿豆腐・煮しめ・かき揚げ・煮干し (いりこ)・鶏卵・調整豆乳・フロセスチーズ・ベーコン	衛生ボーロ・強化米・薄力粉・オリーブ油	ゆず・キャベツ・こまつな・えのきたけ・生わかめ・たまねぎ・フロッコリー・コーン缶詰
12 土	木の葉丼 味噌汁 (なめこ・わかめ)	バナナ 牛乳 お菓子	煮しめ・かき揚げ・鶏卵・煮干し (いりこ)・みそ・普通牛乳	砂糖・強化米・小麦粉・あらね	バナナ・たまねぎ・干ししいたけ・切りみつば・なめこ水餃子・カットわかめ・葉ねぎ
14 月	ご飯 五目汁 大豆とツナのポテトサラダ パインアップル	プリン 牛乳 ボン・デ・ケイジョ	削り節・若鶏もも・油揚げ・大豆水煮缶詰・ツナ缶詰・普通牛乳・粉チーズ	カスタードプリン・強化米・片栗粉・じゃがいも・マヨネーズ・白玉粉・ホットケーキミックス	にんじん・だいこん・ごぼう (ささごぼう)・ほうれんそう・きゅうり・パインアップル
15 火	ご飯 白身魚の塩こうじ焼き きゅうりの浅漬汁 味噌汁 (厚揚げ・茄子・青菜) バナナ	牛乳 コーンフレーク スキムミルク (全乳) ボリンキー	普通牛乳・しいら・煮干し (いりこ)・生揚げ・みそ・脱脂粉乳	コーンフレーク・強化米・塩こうじ・片栗粉・サラダ油・コーンスナック	きゅうり・にんじん・なす・葉ねぎ・ほうれんそう・バナナ
16 水	えのきご飯 花ショウマイ 短冊サラダ 星の子スープ	牛乳 せんべい 牛乳のフランクフルト	普通牛乳・ぶたひき肉・ロースハム・フロセスチーズ・フレーンヨーグルト・削り節・鶏卵・生クリーム・セラチン・ホイップクリーム	甘辛せんべい・強化米・片栗粉・しょうゆ味の皮・砂糖・じゃがいも・マヨネーズ	にんじん・えのきたけ・ぶなしめじ・コーン缶詰・切りみつば・たまねぎ・しょうが・きゅうり・オクラ・メロン・みかん缶詰
17 木	ご飯 トマトたっぷりラタトゥイユスープ コールスローサラダ	もも缶 牛乳 バナナドーナツ	ベーコン・普通牛乳	強化米・オリーブ油・マヨネーズ・ホットケーキミックス・サラダ油・粉糖	もも缶詰・トマト・なす・たまねぎ・スナッキー・さやいんげん・にんにく・キャベツ・にんじん・コーン缶詰・バナナ
18 金	ご飯 海老バーグ トマト 味噌汁 (油揚げ・じゃが芋) オレンジ	牛乳 ミニパン スキムミルク (全乳) クッキー	普通牛乳・おきえび・木綿豆腐・鶏卵・煮干し (いりこ)・油揚げ・みそ・脱脂粉乳	パン (市販用)・強化米・マヨネーズ・パン粉・サラダ油・じゃがいも・クッキー	たまねぎ・トマト・葉ねぎ・オレンジ
19 土	トマトラーメン きゅうりの塩昆布和え	りんご オレンジジュース パン	鶏むね肉・粉チーズ	中華めん・砂糖・サラダ油・パン (市販用)	りんご・チンゲンサイ・ぶなしめじ・にんじん・トマトピューレ・にんにく・しょうが・トマトケチャップ・トマトホール缶詰・きゅうり・塩昆布・オレンジジュース
22 火	チーズカレー トマトサラダ	牛乳 丸ぼうろ フルーツポンチ	普通牛乳・ぶたもも・粉チーズ	衛生ボーロ・サラダ油・じゃがいも・強化米・砂糖	たまねぎ・にんじん・トマト・パセリ・レタス・バナナ・みかん缶詰・もも缶詰・パインアップル缶詰
23 水	流しそうめん バナナ	牛乳 クッキー お茶 おにぎり	普通牛乳・煮しめ・かき揚げ・削り節	クッキー・そうめん・強化米	干ししいたけ・バナナ・味噌汁のり