



7月メニュー



日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	水	ご飯 ひじきと大豆の煮物 小松菜とれんこんのおかか梅マヨ和え メロン	ヨーグルト 牛乳 ふくれ菓子	プレーンヨーグルト・大豆水煮 缶詰・若鶏もも・焼き竹輪・閉 り節・普通牛乳・鶏卵	強化米・こんにゃく・ごま油・砂 糖・いりごま・マヨネーズ・薄力 粉・黒砂糖	乾ひじき・にんじん・さやいんげん・こ まつな・ゆでれんこん・メロン
2	木	ご飯 豚肉と茄子の味噌炒め すまし汁(豆腐・かまぼこ・わかめ) オレンジ	牛乳 丸ぼうろ スキムミルク(全乳) スタミナ卵	普通牛乳・ぶたもも・みそ・木 綿豆腐・蒸しかまぼこ・煮干し (いりこ)・脱脂粉乳・鶏卵	衛生ボーロ・強化米・ごま油・片 栗粉・砂糖	にんじん・なす・たまねぎ・生わかめ・ 葉ねぎ・オレンジ
3	金	ご飯 魚のしそチーズ焼き 千切り野菜 味噌汁(厚揚げ・南瓜)	牛乳 ベジタべる お茶 芋ぜんざい	普通牛乳・しいら・プロセス チーズ・煮干し(いりこ)・生 揚げ・みそ・あずき	小麦粉あられ・強化米・薄力粉・ 砂糖・さつまいも	しその葉・キャベツ・にんじん・かぼ ちゃ・葉ねぎ
4	土	ジャージャー麺 キャベツとわかめの中華スープ	みかん缶 牛乳 パン	ぶたひき肉・赤みそ・普通牛乳	中華めん・サラダ油・ごま油・砂 糖・片栗粉・いりごま・パン(市 販用)	みかん缶詰・しょうが・にんにく・干し しいたけ・きゅうり・にんじん・だい ずもやし・たけのこ水煮缶詰・キャベツ・ 生わかめ
6	月	ご飯 ラフテー わくわくサラダ	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・ぶたばら・ロースハ ム・脱脂粉乳	ビスケット・強化米・黒砂糖・は るさめ・マヨネーズ・塩せんべい	しょうが・にんにく・にんじん・きゅう り・青ピーマン・たまねぎ・バナナ
7	火	七夕そうめん きゅうりと竹輪のごま和え	フルーチェ 牛乳 手作りクッキー	フルーチェ・普通牛乳・むきえ び・鶏卵・閉り節・焼き竹輪	そうめん・砂糖・いりごま・薄力 粉・無塩バター	きゅうり・にんじん
8	水	ご飯 ハンバーグ(夏野菜) トマト・レタス 味噌汁(油揚げ・もやし・わかめ)	牛乳 コーンフレーク フルーツヨーグルト和え	普通牛乳・牛ひき肉・ぶたひき 肉・木綿豆腐・鶏卵・油揚げ・ 煮干し(いりこ)・みそ・プ レーンヨーグルト	コーンフレーク・強化米・パン 粉・サラダ油	たまねぎ・青ピーマン・なす・トマトケ チャップ・トマト・レタス・だいずもや し・生わかめ・葉ねぎ・みかん缶詰・バ ナナ・もも缶詰・パイナップル缶詰
9	木	ご飯 卵とエビの中華風炒め もずくスープ オレンジ	もも缶 スキムミルク(全乳) エアリアル	鶏卵・むきえび・ぶたもも・閉 り節・脱脂粉乳	強化米・サラダ油・ごま油・砂 糖・片栗粉・コーンスナック	もも缶詰・たまねぎ・赤ピーマン・生し いたけ・葉ねぎ・もずく・えのきたけ・ にんじん・まこんぶ・オレンジ
10	金	ご飯 鮭のカレー風焼き きゅうりのカリカリ 味噌汁(厚揚げ・茄子・わかめ) メロン	牛乳 プチドーナツ 牛乳 ツイストパイ	普通牛乳・べにざけ・煮干し (いりこ)・生揚げ・みそ・こ しあん	ドーナツ(市販用)・強化米・ 薄力粉・砂糖・パイ皮・グラ ニュー糖	バセリ・きゅうり・なす・葉ねぎ・生わ かめ・メロン
11	土	牛丼 味噌汁(えのき・わかめ)	バナナ 牛乳 お菓子	牛もも・鶏卵・煮干し(いり こ)・みそ・普通牛乳	砂糖・強化米・小麦粉あられ	バナナ・にんじん・たまねぎ・干ししい たけ・根菜ねぎ・えのきたけ・葉ねぎ・ 生わかめ
13	月	ご飯 中華風きんぴら 味噌汁(油揚げ・じゃが芋・わかめ) バナナ	プリン お茶 ニラのジョン	牛もも・煮干し(いりこ)・油 揚げ・みそ・鶏卵	カスタードプリン・強化米・ごま 油・こんにゃく・いりごま・砂 糖・じゃがいも・薄力粉	ごぼう(ささごぼう)・にんじん・青 ピーマン・葉ねぎ・生わかめ・バナナ・ にら
14	火	ご飯 魚の柚子味噌焼き ポイルキャベツ すまし汁(豆腐・かまぼこ・ほうれん草)	牛乳 かっぱえびせん 牛乳 りんごのケーキ	普通牛乳・しいら・みそ・閉り 節・木綿豆腐・蒸しかまぼこ・ 鶏卵	小麦粉あられ・強化米・ホット ケーキミックス・グラニュー糖・ 無塩バター・砂糖	ゆず・キャベツ・ほうれんそう・葉ね ぎ・りんご
15	水	ロールパン ミートローフ れんこんサラダ コーンクリームスープ	牛乳 クッキー 牛乳 ロールケーキ	普通牛乳・牛ひき肉・ぶたひき 肉・鶏卵・閉り節・ロースハム	クッキー・ロールパン・パン粉・ サラダ油・マヨネーズ・いりご ま・スポンジケーキ・粉糖	にんじん・たまねぎ・トマトケチャップ・ ゆでれんこん・きゅうり・かいわれ・ コーン缶詰クリーム・バセリ・いちご
16	木	ハヤシライス マカロニサラダ メロン	みかん缶 ラッシー コーンポタージュスナック	牛もも・普通牛乳・プレーン ヨーグルト	じゃがいも・サラダ油・強化米・ マカロニ・マヨネーズ・砂糖・ コーンスナック	みかん缶詰・にんじん・たまねぎ・キャ ベツ・きゅうり・メロン
17	金	ご飯 魚のトマトチーズ焼き 中華きゅうり 味噌汁(油揚げ・豆腐・南瓜・人参・わかめ)	牛乳 カルシウムせんべい スキムミルク(全乳) マールカオ	普通牛乳・しいら・粉チーズ・ 煮干し(いりこ)・油揚げ・木 綿豆腐・みそ・脱脂粉乳・鶏 卵・コンデンスミルク	塩せんべい・強化米・オリーブ 油・砂糖・ごま油・薄力粉・有塩 バター	にんにく・たまねぎ・トマトケチャップ・ きゅうり・かぼちゃ・にんじん・カット わかめ・葉ねぎ
18	土	長崎ちゃんぽん きゅうりの塩昆布和え	牛乳 ビスコ グレープジュース パン	普通牛乳・ぶたもも・蒸しかま ぼこ・むきえび	ビスケット・サラダ油・中華め ん・片栗粉・砂糖・パン(市販 用)	たまねぎ・にんじん・だいずもやし・ キャベツ・青ピーマン・干ししいたけ・ きゅうり・塩昆布・ぶどうジュース
21	火	流しそうめん バナナ	フルーチェ お茶 じゃが丸	フルーチェ・普通牛乳・蒸しか まぼこ・閉り節	そうめん・じゃがいも・ホット ケーキミックス・サラダ油	干ししいたけ・バナナ
22	水	ご飯 スタミナ豚汁 酢の物(もやし・人参・胡瓜・わかめ) オレンジ	牛乳 せんべい 牛乳 手作りラスク	普通牛乳・ぶたもも・木綿豆 腐・みそ	甘せんべい・強化米・じゃがい も・ごま油・砂糖・食パン(市販 用)・無塩バター・グラニュー糖	キャベツ・たまねぎ・にんじん・にら・ にんにく・だいずもやし・きゅうり・ カットわかめ・オレンジ

15日(水)
誕生会です