






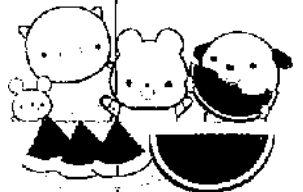






★ 7月 宙・こぐま・ゆり 献立表 ★

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<p>■ごはん 米 ■豚肉のポンド炒め ぶたにく たまねぎ ブロッコリー にんじん ポンス みりん風 しお キャノーラ油 ■小松菜と厚揚げの煮物 あつあげ こまつな ごま油 濃口しょうゆ さとう みりん風 削りぶし ■みそしる とうふ にんじん 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし</p> 	<p>■やきうどん うどん ぶたにく きゅうり たまねぎ にんじん ピーマン 濃口しょうゆ みりん風 削りぶし キャノーラ油 ■昆布だし かつおぶし はるさめ さつま芋 だし昆布 にんじん ごま油 あぶらあげ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし</p> 	<p>■ごはん 米 ■鶏のねぎみそ焼き とり しょうゆ 酒 青ねぎ みそ 濃口しょうゆ さとう みりん風 削りぶし キャノーラ油 ■春雨サラダ はるさめ きゅうり ごま油 にんじん ごま油 乾燥物 さとう 濃口しょうゆ ■すまし汁 にんじん ふ 青ねぎ 淡口しょうゆ しお だし昆布 削りぶし</p>	<p>■麻婆丼 米 とうふ 豚ひき肉 たまねぎ 青ねぎ 土生菜 赤味噌 濃口しょうゆ とりがらスープ こしょう ■インゲンの中薬和え さやいんげん にんじん ごま油 乾燥物 濃口しょうゆ さとう ■中華スープ たまねぎ わかめ とりがらスープ 濃口しょうゆ こしょう</p> 	<p>■ごはん 米 ■鮭の塩焼き さけ しょうゆ 酒 キャノーラ油 ■がんとどき にんじん おくら 濃口しょうゆ さとう 削りぶし ■みそしる ふ にんじん 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし</p>	<p>■七夕カレー 米 とり じゃがいも たまねぎ にんじん キャノーラ油 ■カレーパウダー にんじん おくら 大豆サラダ だいず水煮 にんじん えだまめ マヨネーズ こしょう</p> 	<p>■ごはん 米 ■豚しゃぶ ぶたにく たまねぎ きゅうり にんじん ポンス ■竹輪の天ぷら ちくわ ごめ粉 キャノーラ油 ■すまし汁 とうふ わかめ 青ねぎ 淡口しょうゆ しお だし昆布 削りぶし</p>	<p>■ミートスパゲティ スパゲティ キャノーラ油 豚ひき肉 たまねぎ にんじん トマト缶 ケチャップ さとう パイオン しお こしょう キャノーラ油 ■パセリ缶 だいいん ミニトマト だいいん ブロッコリー にんじん ウインナー パイオン しお こしょう</p> 	<p>■ごはん 米 ■豚肉のカレーソテー ぶたにく たまねぎ にんじん カレー粉 濃口しょうゆ さとう こしょう とんかつソース キャノーラ油 ■キャベツのツナ和え キャベツ にんじん ツナ缶 みりん風 濃口しょうゆ ■みそしる ふ わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし</p>	<p>■講のすき焼き風丼 米 とり たまねぎ 糸こんにゃく にんじん 青ねぎ キャノーラ油 りょうり酒 さとう 濃口しょうゆ みりん風 削りぶし キャノーラ油 ■小松菜の和え物 小松菜 ごまつな にんじん 濃口しょうゆ みそしる ふ わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし</p>	<p>■ごはん 米 ■豚肉の味噌炒め ぶたにく たまねぎ 赤ピーマン にんじん りょうり酒 味噌 濃口しょうゆ さとう みりん風 削りぶし キャノーラ油 ■高野豆腐の煮物 高野豆腐 にんじん きぬさや 削りぶし さとう 濃口しょうゆ ■すまし汁 えのき にんじん 青ねぎ 淡口しょうゆ しお だし昆布 削りぶし</p>	<p>■ロールパン 丸ロール ■チキンチャップ とり りょうり酒 たまねぎ マッシュルーム缶 ケチャップ とんかつソース さとう しお こしょう キャノーラ油 ■ほうれん草のマヨ和え ほうれん草 たまねぎ ごま油 マヨネーズ こしょう ■スープ しめじ たまねぎ パイオン こしょう</p> 	<p>■ごはん 米 ■白身魚の唐揚げ 白身魚 りょうり酒 濃口しょうゆ みりん風 土生菜 かたくり粉 キャノーラ油 ■オクラの胡麻和え おくら にんじん 白ごま みりん風 濃口しょうゆ ■みそしる とうふ わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし</p> 		
<p>■昆布 おしゅぶり昆布 ■お茶 ほうじ茶</p>	<p>■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶</p>	<p>■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶</p>	<p>■いりこ おやついりこ ■お茶 ほうじ茶</p>	<p>■昆布 おしゅぶり昆布 ■お茶 ほうじ茶</p>	<p>■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶</p>	<p>■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶</p>	<p>■いりこ おやついりこ ■お茶 ほうじ茶</p>	<p>■昆布 おしゅぶり昆布 ■お茶 ほうじ茶</p>	<p>■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶</p>	<p>■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■牛乳 牛乳</p>	<p>■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■牛乳 牛乳</p>	<p>■マカロニきなこ マカロニ きな粉 さとう ■牛乳 牛乳</p>	<p>■ココアクッキー こめ粉 ココア ベーキングパウダー マーガリン キャノーラ油 さとう ■牛乳 牛乳</p>	<p>■フルーツ(カカテル缶) フルーツ ■牛乳 牛乳</p>

16	17	18	20	21	22	23	24	25	27	28	29	30	31	
<p>■冷やし中華風 小豆中華めん ハム もやし きゅうり ツナ水煮 黄ピーマン 濃口しょうゆ さとう 乾燥物 とりがらスープ ごま油 ■小松菜とウインナーのソテー ごまつな ウインナー キャノーラ油 しお</p> 	<p>■パンパンカレーライス 米 ぶたにく かぼちゃ たまねぎ にんじん キャノーラ油 カレーパウダー ファイオン ■スパゲティサラダ スパゲティ にんじん きゅうり マヨネーズ しお</p>	<p>■牛丼 米 牛バラ たまねぎ 糸こんにゃく にんじん 青ねぎ キャノーラ油 りょうり酒 さとう 濃口しょうゆ みりん風 削りぶし キャノーラ油 ■カリフラワーのポンド和え カリフラワー えだまめ にんじん ポンス ■みそしる ふ わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし</p>	<p>■ごはん 米 ■豚肉の胡麻醤油炒め ぶたにく たまねぎ 糸こんにゃく ブロッコリー にんじん 濃口しょうゆ さとう みりん風 削りぶし ■コンソメサラダ コンソメ たまねぎ にんじん マヨネーズ ■スープ にんじん たまねぎ パイオン しお こしょう</p>	<p>■ロールパン 丸ロール ■鶏の照り焼き とり りょうり酒 濃口しょうゆ さとう みりん風 削りぶし キャノーラ油 ■カレイの煮付け からすかれい しょうが 濃口しょうゆ さとう みりん風 りょうり酒 ■インゲンのツナ和え さやいんげん たまねぎ にんじん ツナ水煮 濃口しょうゆ ■みそしる ふ だいいん 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし</p>	<p>■たきごみごはん 米 しめじ にんじん こんにゃく あぶらあげ 淡口しょうゆ みりん風 削りぶし キャノーラ油 ■ほうれん草の和えもの ほうれん草 にんじん 濃口しょうゆ みりん風 削りぶし ■みそしる ふ わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし</p>	<p align="center"><b>海の日</b></p> 	<p align="center"><b>スポーツの日</b></p> 	<p>■豚肉の生姜焼き丼 米 ぶたにく たまねぎ りょうり酒 濃口しょうゆ さとう みりん風 削りぶし キャノーラ油 ■ほうれん草の和えもの ほうれん草 にんじん 濃口しょうゆ みりん風 削りぶし ■みそしる ふ わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし</p>	<p>■ごはん 米 ■鯖の塩焼き さば しょうゆ 酒 濃口しょうゆ さとう みりん風 削りぶし キャノーラ油 ■小松菜のごま和え ごまつな にんじん 濃口しょうゆ みそしる しめじ にんじん 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし</p> 	<p>■ごはん 米 ■豚肉の唐揚げ ぶたにく たまねぎ りょうり酒 濃口しょうゆ さとう みりん風 削りぶし キャノーラ油 ■オクラのツナ和え おくら にんじん ツナ水煮 みりん風 濃口しょうゆ ■だいいん きぬさや 乾燥物 さとう 淡口しょうゆ 削りぶし ■みそしる たまねぎ にんじん 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし</p> 	<p>■冷やしきつねうどん うどん あぶらあげ 濃口しょうゆ さとう 削りぶし わかめ 青ねぎ かたくり粉 だし昆布 削りぶし しお さとう 淡口しょうゆ みりん風 削りぶし ■野菜炒め ぶたにく たまねぎ にんじん にら 緑豆もやし キャノーラ油 とりがらスープ しお 濃口しょうゆ</p>	<p>■ドライカレー 米 豚ひき肉 たまねぎ にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン トマト缶 ケチャップ ウスターソース キャノーラ油 しお カレー粉 パイオン こしょう ■マカロニサラダ マカロニ きゅうり にんじん マヨネーズ こしょう</p>		
<p>■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶</p>	<p>■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶</p>	<p>■いりこ おやついりこ ■お茶 ほうじ茶</p>	<p>■昆布 おしゅぶり昆布 ■お茶 ほうじ茶</p>	<p>■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶</p>	<p>■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶</p>	<p>■いりこ おやついりこ ■お茶 ほうじ茶</p>	<p>■昆布 おしゅぶり昆布 ■お茶 ほうじ茶</p>	<p>■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■牛乳 牛乳</p>	<p>■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■牛乳 牛乳</p>	<p>■お菓子のラスク ふ マーガリン さとう ■牛乳 牛乳</p>	<p>■コンフレック コンフレック マシュマロ マーガリン ■牛乳 牛乳</p>	<p>■フルーツ(みかん缶) みかん缶 ■牛乳 牛乳</p>	<p>■赤飯おにぎり 米 モチ米 小豆 黒ごま しお ■塩おにぎり 米 しお ■お茶 ほうじ茶</p>	<p>■りんごゼリー りんごジュース さとう ゼラチン ■牛乳 牛乳</p>