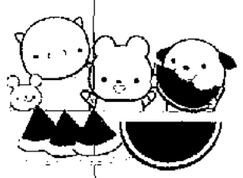
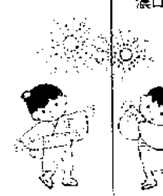
★ 7月　梅・桜・桃　献立表 ★

	1	2	3	4	6	7
	水	木	金	土	月	火
昼食	■ごはん 米 ■豚肉のポン酢炒め ぶたにく たまねぎ ブロッコリー にんじん ポンズ 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 ふ とにんじん 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■やきうどん うどん ぶたにく きゃべつ もやし にんじん ピーマン 淡口しょうゆ みりん風 削りぶし キャノーラ油 かつおぶし ■具だくさん味噌汁 さつまいも だいこん にんじん あぶらあげ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし 	■ごはん 米 ■鶏のねぎみそ焼き とりにく りょうり酒 青ねぎ みそ 濃口しょうゆ さとう みりん風 キャノーラ油 ■春雨サラダ はるさめ きゅうり にんじん コーン ごま油 穀物酢 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	■麻婆丼 米 とうふ 豚ひき肉 たまねぎ 青ねぎ 土生姜 赤味噌 濃口しょうゆ とりがらスープ こしょう ごま油 ■インゲンの中華和え さやいんげん にんじん ごま油 穀物酢 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 淡口しょうゆ こしょう	■ごはん 米 ■鮭の塩焼き さけ りょうり酒 しお キャノーラ油 ■がんも煮 がんもどき 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	■七夕カレー 米 とりにく じゃがいも たまねぎ にんじん キャノーラ油 カレールウ ブイヨン 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
3時	■セサミクッキー こめ粉 ベーキングパウダー 黒ごま マーガリン キャノーラ油 さとう ■牛乳 牛乳	■ゆかりおにぎり 米 ゆかり ■お茶 ほうじ茶	■フルーツ(みかん缶) ミカン缶 ■牛乳 牛乳	■源氏パイ 源氏パイ ■牛乳 牛乳	■クラッカージャムサンド クラッカー いちごジャム ■牛乳 牛乳	■フルーツヨーグルト ヨーグルト さとう ミックスフルーツ缶 ■牛乳 牛乳

	8	9	10	11	13	14	15
	水	木	金	土	月	火	水
昼食	■ごはん 米 ■豚しゃぶ ぶたにく きゃべつ きゅうり にんじん ポンズ ■竹輪の天ぷら ちくわ こめ粉 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	■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 ブイヨン しお こしょう キャノーラ油 パセリ缶 ■ミニポトフ だいこん ブロッコリー にんじん ウインナー ブイヨン しお こしょう	■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 しお 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 きゃべつ にんじん ツナ水煮 みりん風 濃口しょうゆ ■みそしる あぶらあげ にんじん 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし 	■鶏のすき焼き風丼 米 とりにく 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 ■小松菜の和え物 こまつな にんじん 濃口しょうゆ みりん風 ■みそしる ふ わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■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 赤味噌 濃口しょうゆ さとう みりん風 キャノーラ油 ■高野豆腐の煮物 高野とうふ にんじん きぬさや 削りぶし さとう しお 淡口しょうゆ みりん風 ■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	■ロールパン 丸ロール ■チキンチャップ とりにく 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 ほうれんそう たまねぎ コーン マヨネーズ こしょう ■スープ しめじ たまねぎ ブイヨン しお こしょう	■ごはん 米 ■白身魚の唐揚げ ホキ りょうり酒 濃口しょうゆ みりん風 土生姜 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
3時	■きなこクッキー こめ粉 きな粉 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	■ポップコーン ポップコーンの素 キャノーラ油 しお ■牛乳 牛乳	■野菜と果実のゼリー 野菜と果実ジュース さとう ゼラチン ■牛乳 牛乳	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■牛乳 牛乳	■マカロニきなこ マカロニ きな粉 さとう ■牛乳 牛乳	■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	■フルーツ（カクテル缶） ミックスフルーツ缶 ■牛乳 牛乳

	16	17	18	20	21	22
	木	金	土	月	火	水
昼食	■冷やし中華風 小麦中華めん 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 穀物酢 とりがらスープ ごま油 ■小松菜とウィンナーのソテー こまつな ウインナー キャノーラ油 しお 	■バンプキンカレーライス 米 とりにく かぼちゃ たまねぎ にんじん キャノーラ油 カレールウ ブイヨン ■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	■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 ■カリフラワーのポン酢和え カリフラワー えだまめ にんじん ポンズ ■みそしる ふ わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■豚肉の胡麻醤油炒め ぶたにく たまねぎ ブロッコリー にんじん 濃口しょうゆ みりん風 さとう しお 白ごま キャノーラ油 ■炒めなます 切干だいこん にんじん きぬさや ごま油 穀物酢 淡口しょうゆ さとう 削りぶし ■みそしる わかめ たまねぎ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ロールパン 丸ロール ■鶏の照り焼き とりにく りょうり酒 濃口しょうゆ さとう みりん風 ■コーンサラダ コーン たまねぎ きゅうり にんじん マヨネーズ ■スープ にんじん たまねぎ ブイヨン しお こしょう	■たきこみごはん 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 りょうり酒 だし昆布 削りぶし ■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 だいこん 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし
3時	■そぼろおにぎり 米 鶏ひき肉 キャノーラ油 さとう 濃口しょうゆ しお ■お茶 ほうじ茶	■フルーツ(みかん缶) ミカン缶 ■牛乳 牛乳	■源氏パイ 源氏パイ ■牛乳 牛乳	■マシュマロサンド クラッカー マシュマロ ■牛乳 牛乳	■フライドポテト じゃがいも キャノーラ油 しお ■牛乳 牛乳	■フルーツ（すいか） すいか ■牛乳 牛乳

	23	24	25	27	28	29	30	31
	木	金	土	月	火	水	木	金
昼食	海の日 	スポーツの日 	■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 しょうが キャノーラ油 ■ほうれん草の和えもの ほうれんそう にんじん 濃口しょうゆ みりん風 ■みそしる ふ わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■鯖の塩焼き さば しお ■小松菜のごま和え こまつな にんじん 濃口しょうゆ みりん風 白ごま ■みそしる しめじ にんじん 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし 	■ごはん 米 ■豚じゃが ぶたにく りょうり酒 じゃがいも たまねぎ にんじん 糸こんにゃく キャノーラ油 濃口しょうゆ さとう だし昆布 削りぶし グリーンピース ■キャベツの酢の物 きゃべつ きゅうり かまぼこ 穀物酢 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	■ごはん 米 ■鶏の唐揚げ とりにく りょうり酒 濃口しょうゆ みりん風 土生姜 かたくり粉 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 ■みそしる だいこん たまねぎ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし 	■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 だし昆布 削りぶし しお さとう 淡口しょうゆ みりん風 ■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 	■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 ブイヨン こしょう パセリ缶 ■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
3時			■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■牛乳 牛乳	■お麩のラスク ふ マーガリン さとう ■牛乳 牛乳	■コーンフレークの洋風おこし コーンフレーク マシュマロ マーガリン ■牛乳 牛乳	■フルーツ(みかん缶) ミカン缶 ■牛乳 牛乳	■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	■りんごゼリー りんごジュース さとう ゼラチン ■牛乳 牛乳