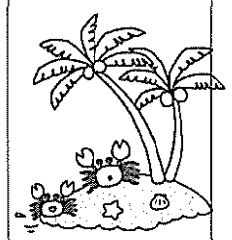
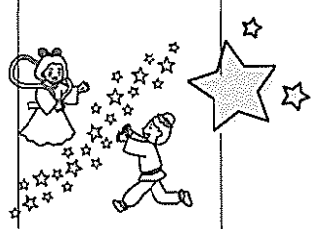
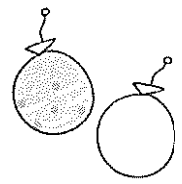
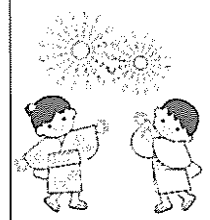
★　7月　うめ・さくら・もも　献立表　★

	1 木	2 金	3 土	5 月	6 火	7 水	8 木	9 金	10 土	12 月	13 火	14 水	15 木
昼食	■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	■ビーフカレー 米 ぎゅうにく 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 ■マカロニサラダ マカロニ きゅうり にんじん マヨネーズ 	■麻婆丼 米 とうふ 豚ひき肉 たまねぎ 青ねぎ しょうが みそ 濃口しょうゆ とりがらスープ こしょう ごま油 ■ブロッコリーの中華和え ブロッコリー 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	■ごはん 米 ■鯖の塩焼き さば しお ■ひじき煮 ひじき にんじん だいず水煮 きぬさや 濃口しょうゆ さとう みりん風 削りぶし ■みそしる 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 ■豚肉の味噌炒め ぶたにく たまねぎ にんじん にら りょうり酒 みそ 濃口しょうゆ さとう みりん風 キャノーラ油 ■春雨の酢の物 はるさめ きゅうり にんじん 穀物酢 さとう 淡口しょうゆ ■すまし汁 わかめ ふ 青ねぎ 淡口しょうゆ しお だし昆布 削りぶし	■☆七夕献立☆ ■七夕シチュー 米 コーン とりにく じゃがいも たまねぎ ブロッコリー はくさい にんじん キャノーラ油 とうにゅう みそ しお 淡口しょうゆ ブイヨン かたくり粉 こめ粉 にんじん ■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 	■やきそば 小麦中華めん ぶたにく きゃべつ 緑豆もやし にんじん ピーマン 中濃ソース 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	■カレーチャーハン 米 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん 黄ピーマン とりがらスープ 濃口しょうゆ カレー粉 キャノーラ油 しお パセリ缶 ■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 コーン とりがらスープ 淡口しょうゆ	■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 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 ■ほうれん草のソテー ほうれんそう ハム キャノーラ油 しお ■みそしる しめじ たまねぎ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■さわらの西京焼き さわら しお 甘みそ りょうり酒 みりん風 さとう ■ちくわときゅうりの酢の物 ちくわ きゅうり わかめ さとう 濃口しょうゆ 穀物酢 ■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	■ごはん 米 ■チキンカツ とりにく りょうり酒 しお こめ粉 かたくり粉 だいず華フレーク キャノーラ油 ケチャップ ■大根サラダ だいこん コーン にんじん 穀物酢 さとう 濃口しょうゆ ■スープ きゃべつ たまねぎ ブイヨン しお	■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 ■金平ごぼう ごぼう にんじん ごま油 濃口しょうゆ さとう りょうり酒 白
3時	■おかかおにぎり 米 かつおぶし 濃口しょうゆ みりん風 ■お茶 ほうじ茶	■フルーツ(みかん缶) みかん缶 ■牛乳 牛乳	■源氏パイ 源氏パイ ■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	■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	■フルーツ（カクテル缶） ミックスフルーツ缶 ■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（もも缶） もも缶 ■牛乳 牛乳	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■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	■キャロットクッキー こめ粉 にんじん 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（すいか） すいか ■牛乳 牛乳 	■菜めしおにぎり 米 菜めし ■お茶 ほうじ茶

	16 金	17 土	19 月	20 火	21 水	22 木	23 金	24 土	26 月	27 火	28 水	29 木	30 金	31 土
昼食	■チキンカレー 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 ■大豆サラダ だいず水煮 ミックスビーンズ にんじん さやいんげん マヨネーズ 	■鶏そぼろ丼 米 鶏ひき肉 しょうが さとう 濃口しょうゆ コーン キャノーラ油 しお ほうれんそう キャノーラ油 さとう 濃口しょうゆ しお ■オクラの和え物 おくら にんじん 濃口しょうゆ さとう ■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 ■豚肉の生姜炒め ぶたにく たまねぎ にんじん 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 ■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 ふ たまねぎ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■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 ■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 たまねぎ わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■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 ■ブロッコリーのツナ和え ブロッコリー ツナ水煮 濃口しょうゆ さとう ■みそしる きゃべつ えのき 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	海の日 	スポーツの日 	■豚丼 米 ぶたにく たまねぎ にんじん 青ねぎ 濃口しょうゆ さとう りょうり酒 だし昆布 削りぶし ■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 ■鮭の塩焼き さけ りょうり酒 しお 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 ■みそしる はくさい にんじん 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■鶏肉のトマト煮 とりにく じゃがいも たまねぎ にんじん ブロッコリー トマト缶 ブイヨン さとう しお キャノーラ油 ■オクラのツナマヨ和え おくら にんじん ツナ水煮 マヨネーズ 濃口しょうゆ ■スープ きゃべつ たまねぎ ブイヨン しお 	■ごはん 米 ■牛肉の甘辛炒め ぎゅうにく りょうり酒 たまねぎ にんじん 糸こんにゃく 濃口しょうゆ さとう みりん風 りょうり酒 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 えのき にんじん 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■わかめうどん うどん とりにく 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 ■大豆の磯煮 だいず水煮 ひじき こんにゃく にんじん きぬさや さとう 濃口しょうゆ みりん風 削りぶし 	■ポークカレー 米 ぶたにく 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 ■コールスローサラダ きゃべつ きゅうり コーン マヨネーズ	■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 ■インゲンの和え物 さやいんげん にんじん 濃口しょうゆ さとう ■みそしる ふ わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし
3時	■フルーツ（もも缶） もも缶 ■牛乳 牛乳	■源氏パイ 源氏パイ ■牛乳 牛乳	■フルーツ(みかん缶) みかん缶 ■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	■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			■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	■ポップコーン（きなこ） ポップコーンの素 キャノーラ油 きな粉 さとう ■牛乳 牛乳	■抹茶クッキー こめ粉 抹茶缶 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	■いなりおにぎり 米 あぶらあげ さとう 濃口しょうゆ ■お茶 ほうじ茶	■フルーツ(みかん缶) みかん缶 ■牛乳 牛乳	■源氏パイ 源氏パイ ■牛乳 牛乳