



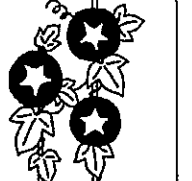





★ 7月 うめ・さくら・もも 献立表 ★

	1 土	3 月	4 火	5 水	6 木	7 金	8 土	10 月	11 火	12 水	13 木	14 金	15 土
<p>■麻婆丼 米とうふ肉 豚ひき肉 たまねぎ しょうが みそ 濃口しょうゆ 鶏がらスープ ごま油</p> <p>■ブロッコリーの中薬和え ブロッコリー にんじん ごま油 殺物酢 濃口しょうゆ さとう</p> <p>■中華スープ たまねぎ わかめ 鶏がらスープ 淡口しょうゆ</p> 	<p>■ごはん 米</p> <p>■鮭の塩焼き 秋鮭 しお</p> <p>■ひじき煮 にんじん だいず水煮 きぬぎさ 濃口しょうゆ</p> <p>■さとうが きよら油</p> <p>■キャベツのツナ和え キャベツ にんじん ツナ水煮 さとう 濃口しょうゆ</p> <p>■みそとあぶらあげ みそ あぶら 昆布 だし 削りぶし</p>	<p>■ごはん 米</p> <p>■豚肉の生姜炒め ぶたにく たまねぎ にんじん 濃口しょうゆ さとう</p> <p>■しょうが キャノーラ油</p> <p>■キャベツのツナ和え キャベツ にんじん ツナ水煮 さとう 濃口しょうゆ</p> <p>■みそとあぶらあげ みそ あぶら 昆布 だし 削りぶし</p>	<p>■ごはん 米</p> <p>■鶏肉のトマト煮 とりにく 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</p> <p>■キャノーラ油 おくらのおかか和え</p> <p>■オクラの和え物 オクラ にんじん 濃口しょうゆ さとう</p> <p>■スープ たまねぎ ブイヨン しお パセリ缶</p>	<p>■冷やしぎつねうどん うどん あぶらあげ 濃口しょうゆ さとう</p> <p>■削りぶし 昆布 だし 濃口しょうゆ</p> <p>■野菜炒め ぶたにく たまねぎ にんじん さやいんげん キャノーラ油 鶏がらスープ 濃口しょうゆ</p>	<p>■☆七夕献立☆ ■七夕カレー 米 とりにく たまねぎ にんじん 青ねぎ キャノーラ油 カレーパウダー ブイヨン にんじん おくら</p> <p>■コーンサラダ コーン たまねぎ きぬぎ マヨネーズ</p> 	<p>■牛丼 米 うにく たまねぎ 糸こんにゃく にんじん 青ねぎ キャノーラ油 さとう</p> <p>■濃口しょうゆ カリフラワー にんじん ポンス みそ</p> <p>■ふかめ 青ねぎ だし 削りぶし</p>	<p>■ごはん 米</p> <p>■鯖の生姜煮 鯖 しょうが 濃口しょうゆ さとう</p> <p>■がんもどき がんにん きぬぎ 濃口しょうゆ さとう</p> <p>■削りぶし みそ 昆布 だし 削りぶし</p>	<p>■ごはん 米</p> <p>■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</p> <p>■キャノーラ油 白ごま キャノーラ油</p> <p>■ほうれん草と白の和えもの ほうれん草 にんじん 濃口しょうゆ さとう</p> <p>■みそ 昆布 だし 削りぶし</p>	<p>■ごはん 米</p> <p>■鶏のねぎみそ焼き とりにく たまねぎ みそ 濃口しょうゆ さとう</p> <p>■キャノーラ油</p> <p>■春雨の酢の物 春雨 にんじん 濃口しょうゆ さとう</p> <p>■殺物酢 さとう 濃口しょうゆ</p> <p>■すまじ汁 みそ 昆布 だし 削りぶし</p> <p>■オクラの胡麻和え オクラ にんじん 白ごま 濃口しょうゆ</p>	<p>■ポークカレー ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん キャノーラ油 カレーパウダー ブイヨン</p> <p>■大豆とツナのサラダ だいず水煮 きぬぎ ツナ水煮 にんじん マヨネーズ</p>	<p>■鶏そぼろ丼 米 鶏ひき肉 しょうが 濃口しょうゆ キャノーラ油 コーン しお</p> <p>■ほうれん草 濃口しょうゆ さとう</p> <p>■おくら にんじん 濃口しょうゆ さとう</p> <p>■みそ 昆布 だし 削りぶし</p> 		
<p>■源氏パイ 源氏パイ 牛乳</p>	<p>■ボンマンシュマロ ボンマン シュマロ マーガリン 牛乳</p>	<p>■セサミクッキー こめ粉 ベーキングパウダー マーガリン キャノーラ油 牛乳</p>	<p>■ポップコーン (きなこ) ポップコーンの素 キャノーラ油 きなこ 牛乳</p>	<p>■菜めしおにぎり 米 菜めし お茶 ほうじ茶</p>	<p>■フルーツ (もも缶) もも缶 牛乳</p>	<p>■レーズン 干ぶどう 牛乳</p>	<p>■クラッカー・ジャムサンド クラッカー いちごジャム 牛乳</p>	<p>■お豆腐・ドーナツ お豆腐 ドーナツ こめ粉 さとう 水 キャノーラ油 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 牛乳</p>	<p>■ポップコーン ポップコーンの素 キャノーラ油 牛乳</p>	<p>■フルーツ (みかん缶) みかん缶 牛乳</p>	<p>■源氏パイ 源氏パイ 牛乳</p>	
<p>■海の日</p> 	<p>■ごはん 米</p> <p>■豚肉の甘辛炒め ぶたにく たまねぎ にんじん 糸こんにゃく 濃口しょうゆ さとう</p> <p>■キャノーラ油</p> <p>■炒めなます 切干だいこん にんじん きぬぎ ごま油 殺物酢 濃口しょうゆ さとう</p> <p>■削りぶし みそ 昆布 だし 削りぶし</p>	<p>■ごはん 米</p> <p>■さわらの西京焼き さわら しお 甘みそ さとう</p> <p>■インゲンのおかか和え インゲン さやいんげん にんじん 濃口しょうゆ さとう</p> <p>■削りぶし みそ 昆布 だし 削りぶし</p>	<p>■冷やし中華風 小麦中華めん ハム 緑豆もやし きぬぎ ツナ水煮 コーン 濃口しょうゆ さとう</p> <p>■殺物酢 鶏がらスープ ごま油</p> <p>■金平ごぼう ごぼう にんじん ごま油 濃口しょうゆ 白ごま</p>	<p>■チキンカレー とりにく たまねぎ じゃがいも にんじん 青ねぎ キャノーラ油 カレーパウダー ブイヨン</p> <p>■マカロニサラダ マカロニ にんじん マヨネーズ</p> 	<p>■豚丼 ぶたにく たまねぎ にんじん 青ねぎ キャノーラ油 さとう</p> <p>■濃口しょうゆ ほうれん草のごま和え</p> <p>■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 さとう</p> <p>■みそ 昆布 だし 削りぶし</p>	<p>■ごはん 米</p> <p>■たららの煮付け たらら しょうが 濃口しょうゆ さとう</p> <p>■ほうれん草のごま和え ほうれん草 にんじん 濃口しょうゆ さとう</p> <p>■白ごま みそ 昆布 だし 削りぶし</p> 	<p>■ごはん 米</p> <p>■鶏の唐揚げ とりにく 濃口しょうゆ しょうが かたくり粉 こめ粉</p> <p>■大根サラダ だいこん コーン 殺物酢 さとう</p> <p>■濃口しょうゆ みそ 昆布 だし 削りぶし</p>	<p>■ごはん 米</p> <p>■ひき肉とキャベツの味噌炒め ひき肉 キャベツ たまねぎ ピーマン みそ 濃口しょうゆ さとう</p> <p>■キャノーラ油</p> <p>■大豆の磯煮 だいず水煮 にんじん きぬぎ 濃口しょうゆ さとう</p> <p>■削りぶし みそ 昆布 だし 削りぶし</p>	<p>■わかめうどん うどん わかめ 昆布 だし 削りぶし</p> <p>■濃口しょうゆ みそ 昆布 だし 削りぶし</p> <p>■オクラの胡麻和え オクラ にんじん 白ごま 濃口しょうゆ</p>	<p>■カレーピラフ 米 ウィンナー たまねぎ にんじん キャノーラ油 しお</p> <p>■カレー粉 ブイヨン パセリ缶</p> <p>■コールスローサラダ きゃべつ にんじん コーン マヨネーズ</p> <p>■スープ 緑豆もやし ほうれん草 ブイヨン しお</p>	<p>■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 さとう</p> <p>■インゲンの和え物 インゲン さやいんげん にんじん 濃口しょうゆ さとう</p> <p>■みそ 昆布 だし 削りぶし</p> 		
<p>■高野豆腐のココアトースト 高野豆腐 さとう ココア 牛乳</p>	<p>■フルーツ (すいか) すいか 牛乳</p> 	<p>■ゆかりおにぎり 米 ゆかり お茶 ほうじ茶</p>	<p>■フルーツ (もも缶) もも缶 牛乳</p>	<p>■ココナッツサブレ ココナッツサブレ 牛乳</p>	<p>■お麩のラスク お麩 マーガリン さとう 牛乳</p>	<p>■フルーツ (みかん缶) みかん缶 牛乳</p>	<p>■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 牛乳</p>	<p>■いなりにぎり 米 あぶらあげ さとう 濃口しょうゆ お茶 ほうじ茶</p>	<p>■フルーツ (もも缶) もも缶 牛乳</p>	<p>■源氏パイ 源氏パイ 牛乳</p>	<p>■ポップコーン (ココア) ポップコーンの素 キャノーラ油 ココア 牛乳</p>		