



# 7月のメニュー



月(ごはん)	火(ごはん)	水(パン)	木(ごはん)	金(ごはん)	土(ごはん)
<b>1日</b> ○高野豆腐の卵とし ○オクラ納豆 ●ホットケーキ 鶏肉 卵 高野豆腐 人参 玉葱 干椎 いんげん ちりめん 挽き割り納豆 オクラ	<b>2日</b> ○いわしの満点揚げ ○豆腐のすまし汁 ●オムライス風おにぎり いわしミンチ ちりめん 豆腐 卵 ひじき さつまいも トマト わかめ 人参 玉葱 葱	<b>3日</b> ○野菜たっぷり団子汁 ○ひじきサラダ ●ちんすこう 鶏肉 人参 ごぼう 里芋 大根 干椎茸 団子麺 ハム ひじき 胡瓜	<b>4日</b> ○豆腐のカレー煮 ○春雨の酢の物★ ●芋ようかん 豚肉 豆腐 人参 玉葱 キャベツ 茄子 いんげん 焼豚 春雨 胡瓜	<b>5日</b> ○トマトと牛肉の味噌炒め ○レバー煮 ●天の川ゼリー 牛肉 トマト 玉葱 人参 パプリカ 鶏レバー ニラ 糸こんにゃく	<b>6日</b> ○茄子入りミートスパゲティ ○じゃこサラダ ●クッキー 合挽ミンチ 茄子 人参 玉葱 ピーマン スパゲティ ちりめん キャベツ 胡瓜
<b>8日</b> ○チーズハンバーグ ○マカロニサラダ ●納豆チャーハン 合挽ミンチ チーズ 玉葱 人参 ハム マカロニ 胡瓜 コーン	<b>9日</b> ○豚肉と茄子の味噌炒め ○三色ナムル★ ●お好み焼き 豚肉 茄子 玉葱 人参 ピーマン パプリカ 厚揚げ ハム ほうれん草 もやし 胡瓜	<b>10日</b> ○納豆の一口揚げ ○相性汁 ●チーズサフシ 挽割納豆 葱 フロッキー ベーコン さつまいも 春雨 人参 玉葱	<b>11日</b> ○夏野菜たっぷりキッシュ風 ○切干大根煮 ●とうもろこし蒸しパン ベーコン 卵 スッキーニ ピーマン パプリカ 茄子 かぼちゃ 大豆 切干大根 人参 油揚げ	<b>12日</b> ○カレー風味肉じゃが ○五目納豆 ●マシュマロスナック 牛肉 じゃがいも 玉葱 人参 糸こんにゃく いんげん 挽割納豆 たくあん ちりめん	<b>13日</b> ○きつねうどん ○ニラの卵とし ●おせんべい 鶏肉 油揚げ 蒲鉾 玉葱 人参 葱 うどん ウインナー 卵 ニラ
<b>15日</b> <b>海の日</b>	<b>16日</b> ○トマトたっぷりハヤシライス ○ほうれん草のおかか和え ●小豆蒸しパン 牛肉 トマト 茄子 玉葱 人参 しめじ ピーマン ほうれん草 胡瓜 もやし	<b>17日</b> ○アジの南蛮漬け ○夏野菜の豆乳味噌汁 ●フルーツポンチ アジ 玉葱 人参 ピーマン 鶏肉 トマト 茄子 油揚げ	<b>18日</b> ○骨太卵焼き ○夏野菜ミネストローネ ●サンドイッチ 鶏ミンチ 卵 ちりめん チーズ ひじき 小松菜 玉葱 人参 ウインナー 茄子 かぼちゃ トマト	<b>19日</b> ○鶏肉と大豆の煮物 ○キャベツのゴマ和え★ ●やせうま 鶏肉 大豆 人参 ごぼう れんこん 干椎 厚揚げ こんにゃく いんげん ハム キャベツ 胡瓜 切干大根	<b>20日</b> ○ジャージャー麺 ○青梗菜と卵のスーフ ●ビスケット 豚ミンチ 玉葱 人参 胡瓜 トマト 葱 中華麺 青梗菜 卵 もやし
<b>22日</b> ○鮭のパン粉焼き ○野菜のひじき和え★ ●カルシウムせんべい 鮭 トマト ささみ ひじき フロッキー 人参 コーン	<b>23日</b> ○夏野菜のカレー ○コールスローサラダ ●米粉のポパイケーキ ウインナー 豚ミンチ トマト スッキーニ 茄子 玉葱 南瓜 ハム キャベツ 胡瓜 人参	<b>24日</b> ○肉団子入りスープ ○レバーサラダ ●枝豆と塩昆布おにぎり 豚ミンチ 卵 人参 玉葱 小松菜 ニラ 春雨 干椎 鶏レバー じゃがいも 胡瓜 レタス	<b>25日</b> ○厚揚げチャンフルー ○トマトとツナのおかか和え ●マカロニきなこ 豚肉 厚揚げ 卵 小松菜 玉葱 人参 もやし しめじ ツナ トマト パプリカ 胡瓜	<b>26日</b> ○かぼちゃのどぼろ煮 ○切干大根のごま酢和え★ ●ミルクもち 鶏ミンチ かぼちゃ 人参 玉葱 小松菜 厚揚げ 糸こんにゃく ハム 切干大根 胡瓜 トマト	<b>27日</b> ○焼うどん ○トマトのドレッシング和え ●おせんべい 豚肉 蒲鉾 玉葱 人参 キャベツ もやし うどん ハム トマト レタス 胡瓜 コーン
<b>29日</b> ○豚肉の柳川風煮 ○五色ナムル★ ●さつまいも蒸しパン 豚肉 卵 人参 玉葱 ごぼう 葱 糸こんにゃく えのき ハム 小松菜 パプリカ もやし	<b>30日</b> ○夏野菜の麻婆丼 ○切干大根のツナポン和え ●フラウニー 豚ミンチ トマト 茄子 オクラ 豆腐 玉葱 人参 ツナ 切干大根 胡瓜 レタス	<b>31日</b> ○ポークビーンズ ○ココロサラダ ●鶏飯おにぎり 豚肉 大豆 人参 玉葱 しめじ ピーマン じゃがいも ウインナー 胡瓜 コーン	 <p>夏野菜を食べて 元気に遊ぼう!</p>  <p>★印の日は 甘いいいこが出ます</p>		