



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)
	1日	2日	3日	4日	5日
	ごま風味肉じゃが 野菜納豆 さつまいもの蒸しパン 牛肉 じゃがいも 人参 玉葱 いんげん 厚揚げ 糸こんにゃく 納豆 胡瓜 トマト たくあん	タンドリーチキン 春雨の酢の物 お麩ラスク 鶏肉 フロッコリー ハム 春雨 胡瓜 人参 コーン	魚の味噌焼き かみかみサラダ ホットケーキ 白身魚 フロッコリー イカ ごぼう 胡瓜 人参 コーン	豚肉の柳川風煮 五色ナムル★ きなこケーキ 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	冷やし中華 かぼちゃ煮 クッキー ハム ささみ 卵 中華麺 胡瓜 人参 もやし かぼちゃ いんげん
7日	8日	9日	10日	11日	12日
アジの南蛮漬け かぼちゃのそぼろ煮★ セタゼリー アジ 人参 玉葱 ピーマン パプリカ 鶏ミンチ かぼちゃ いんげん	中華丼 れんこんのきんぴら マカロニきなこ 豚肉 エビ イカ 白菜 玉葱 筍 人参 椎茸 人参 インゲン 糸こんにゃく れんこん	ナポリタンバーグ あっさりピクルス風サラダ ヨーグルト 豚ミンチ ウインナー 高野豆腐 玉葱 ピーマン キャベツ 胡瓜 人参	夏野菜のカレー コールスローサラダ 小豆入り蒸しパン 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	肉団子入りスープ レバーサラダ★ 野菜ポッキー 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	海鮮ちゃんぽん トマトのドレッシング和え おせんべい 豚肉 エビ イカ 中華麺 人参 玉葱 キャベツ もやし 葱 ハム トマト レタス 胡瓜 コーン
14日	15日	16日	17日	18日	19日
うま塩夏野菜豚汁 海苔チーズ納豆 チュモッパ(韓国風おにぎり) 豚肉 じゃがいも ごぼう 人参 トマト 茄子 葱 こんにゃく 豆腐 納豆 海苔 チーズ	いわしの満点揚げ 豆腐のすまし汁 ベイクドニョッキ 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	ポークビーンズ コロコロサラダ 芋ようかん 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	夏野菜の麻婆丼 切干大根のツナポン和え カルピス蒸しパン 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	骨太卵焼き トマトオクラスープ★ サンドイッチ 鶏ミンチ 卵 チーズ ちりめん 小松菜 人参 玉葱 フロッコリー オクラ	五目焼そば レモン風味サラダ ビスケット 豚肉 うどん 麺 人参 キャベツ ピーマン パプリカ もやし たけのこ ハム レタス 胡瓜 コーン わかめ
21日	22日	23日	24日	25日	26日
海の日	サバの味噌煮 大豆入り切干大根煮 フラウニー サバ フロッコリー 大豆 切干大根 干椎 油揚げ	夏野菜のオムレツ 焼き肉サラダ パリパリピザ ウインナー 卵 スッキーニ 南瓜 パプリカ 茄子 人参 玉葱 牛肉 レタス オクラ 胡瓜 コーン	厚揚げチャンフルー 夏野菜の味噌汁★ 枝豆と塩昆布のおにぎり 豚肉 厚揚げ 玉葱 人参 小松菜 しめじ 茄子 南瓜 油揚げ 葱	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	五目うどん 和風サラダ おせんべい 鶏肉 玉葱 人参 しめじ わかめ 葱 蒲鉾 うどん 麺 ちりめん 若布 胡瓜
28日	29日	30日	31日	 夏野菜を食べて 元気に遊ぼう！ ★印の日は甘辛い味が出来ます 	
鶏肉の生姜炒め オクラとツナのサラダ ゆかりおにぎり 鶏肉 玉葱 人参 ピーマン キャベツ しめじ 厚揚げ ツナ オクラ 胡瓜 コーン	トマトたっぷりハヤシライス ほうれん草のおかか和え きなこいも 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	高野豆腐の卵とじ オクラ納豆 黒糖蒸しパン 鶏肉 エビ 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	鮭のパン粉焼き 野菜のひじき和え★ おからナゲット 鮭 トマト ささみ ひじき フロッコリー 人参 コーン		