

7 月 の 献 立 表

日	曜日	献立名		材 料 名			そ の 他
		昼 食	お や つ	熱 や 力 と な る も の	血 や 肉 に な る も の	体 の 調 子 を 整 え る も の	
3 31	月	ごはん 五目みそ汁 なすと豚肉の炒め煮 きゅうりとささみのごま サラダ	牛乳フルーツゼリー	米、菜種油、砂糖	豚肉、みそ、ごま、牛乳、ゼ ラチン、鶏ささみ肉	なす、ピーマン、かぼちゃ、 玉ねぎ、にんじん、ごぼう、 ねぎ、きゅうり、コーン缶、 もも缶、みかん缶、パイン 缶、バナナ	しょうゆ、酒、かつお・ 昆布だし
4 18	火	食パン ベーコンレタススープ パスタサラダ 鶏肉のトマト煮	ビーフン(カレー味) 牛乳	食パン、ビーフン、砂糖、パ スタ	鶏むね肉、ハム、たまご、豚 肉、ベーコン	きゅうり、キャベツ、にんじ ん、たまねぎ、もやし、に ら、レタス、にんにく、トマ ト缶、ズッキーニ、なす	中華だし、塩、酒、洋風 だし、トマトピューレ、 ケチャップ
5 19	水	ごはん みそ汁 あじフライ 和風サラダ	チヂミ 牛乳	米、米粉、菜種油、砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉、たま ご、干しえび、ごま油、あ じ、みそ	かぼちゃ、なす、ねぎ、きゅ うり、大根、にんじん、に ら、コーン缶	しょうゆ、塩、かつお・ 昆布だし、こしょう
6 20	木	夏野菜カレー オクラスープ キャベツの昆布サラダ ぶどう	ゆでとうもろこし 牛乳	米、米粉、バター	牛乳、ごま油、塩昆布	とうもろこし、オクラ、にん じん、コーン缶、かぼちゃ、 なす、干しぶどう、ぶどう、 たまねぎ、キャベツ	塩、中華だし、ケチャッ プ、ソース
7 ☆特別 メニュー☆	金	ごはん マカロニスープ ハンバーグ いんげんソテー	七タうどん	米、マカロニ、米粉うどん	豚ひき肉、ベーコン、チーズ	キャベツ、たまねぎ、いんげ ん、にんじん、おくら、コー ン缶	洋風だし、塩、こしょ う、ケチャップ、ソー ス、かつお昆布だし、 しょうゆ、みりん
21	金	ごはん マカロニスープ ハンバーグ いんげんソテー	いちごジャムサンド 牛乳	米、マカロニ、食パン	豚ひき肉、ベーコン	キャベツ、たまねぎ、いんげ ん、にんじん、いちごジャ ム、コーン缶	洋風だし、塩、こしょ う、ケチャップ、ソー ス、かつお昆布だし、 しょうゆ、みりん
8 22	土	スパゲティー たまごスープ バナナ	ごましおおにぎり	米、パスタ	ツナ油漬け缶、木綿豆腐、ご ま、たまご、菜種油	たまねぎ、トマト缶、パセ リ、ねぎ、バナナ	ケチャップ、塩、洋風だ し、しょうゆ
10 24	月	ごはん みそ汁 なすと豆腐のそぼろ煮 春雨サラダ	牛乳くずもち	米、春雨、片栗粉、砂糖、く ず粉、砂糖、	ごま、ごま油、豚ひき肉、み そ、きな粉、豆腐、牛乳	もやし、にんじん、なす、 ピーマン、にんにく、しょう が、ねぎ、トマト、きゅうり	しょうゆ、酒、酢、塩
11 25	火	食パン きのこスープ 野菜メンチカツ キャベツのもりもりサラ ダ	じゃこ混ぜご飯 牛乳	食パン、米粉、菜種油	豚ひき肉、牛ひき肉、たま ご、しらす干し、ごま油、か つお節	なす、にんじん、コーン缶、 えのき茸、しめじ、たまね ぎ、さやえんどう、キャベ ツ、セロリ、りんご、干しぶ どう、ねぎ	洋風だし、塩、酢、こ しょう、しょうゆ
12 26	水	ごはん みそ汁 カジキの照り焼き かぼちゃの甘煮	ミートソースパスタ 牛乳	米、パスタ	油揚げ、粉チーズ、牛乳、牛 ひき肉、みそ、かじき	たまねぎ、にんじん、なす、 ブロッコリー、トマト、かぼ ちゃ	かつお・昆布だし、ケ チャップ、
13 27	木	ごはん みそ汁 豚肉と野菜のごま炒め 凍り豆腐の煮物	かぼちゃドーナツ 牛乳	米、砂糖、米粉、菜種油、	豚肉、油揚げ、凍り豆腐、ご ま、牛乳、みそ	じゃがいも、ねぎ、にんじ ん、しめじ、たまねぎ、にん にく、しょうが、	コーンスターチ、ベーキ ングパウダー、かつお・ 昆布だし、しょうゆ、み りん、
14 28	金	ピピンパ 中華スープ キャベツとトマトの中華 和え	黒糖蒸しパン 牛乳	米、砂糖、菜種油、春雨、黒 砂糖、米粉	豚ひき肉、鶏ひき肉、豚肉、 ごま油、牛乳	ねぎ、しょうが、にんにく、も やし、にんじん、ほうれんそ う、にら、キャベツ、コーン 缶、トマト、	中華だし、塩、こしょ う、しょうゆ、酒、ペー キングパウダー
1	土	サンドウィッチ 野菜スープ バナナ	わかめごはん	米、食パン、マヨネーズ	ツナ油漬け缶、木綿豆腐、ご ま、たまご、菜種油、わかめ	きゅうり、キャベツ、にんじ ん、たまねぎ、バナナ	塩、洋風だし
29	土	焼きそば 中華スープ バナナ	きな粉おにぎり	米、焼きそば麺、砂糖、菜種 油	きな粉、たまご、あおのり	キャベツ、たまねぎ、にんじ ん、にら、バナナ	塩、ソース、こしょう

