

7月のメニュー

朝	<p style="text-align: center;">平成29年7月</p> 					平成29年07月01日(日)	平成29年07月02日(日)
						ハンバーガー 元気ヨーグルト コンスープ	黒糖ミルク かぼちゃのソテー 牛乳
						赤飯 天ぷら盛り合わせ 青菜のゆず和え 大根のおみそ汁	米飯 塩ざばしモンだれ 青菜のお浸し 豆腐とワカメのおみそ汁
夕	米飯 鶏肉の照り焼き ピリ辛炒め はりはり漬け	中華丼 つくねとかぶの旨煮 小松菜のおかか和え ライチゼリー					

平成29年07月03日(月)	平成29年07月04日(火)	平成29年07月05日(水)	平成29年07月06日(木)	平成29年07月07日(金)	平成29年07月08日(土)	平成29年07月09日(日)
ハチマシトスト&ミックスパン 元気ヨーグルト パンがっカリムスブ	イエローロール ささみと野菜のソテー 牛乳	抹茶リング フロッキーのコンソメ煮 牛乳	米飯 えびみそ かんぴょうの煮物 ほうれん草のおみそ汁 ミックスフルーツジュース	お好み焼き ツナサラダ 牛乳	ホットドック & ミックスロール 元気ヨーグルト コンスープ	レモンフラワーパン かぼちゃサラダ 牛乳
五目チャーハン ささみフライ ナムル 洋梨	十五穀ご飯 めかじきの幽庵焼き ピリ辛炒め 甘夏みかん	カレーピラフ ポークビーンズ 卵サラダ びわ	枝豆ごはん 鶏肉の塩麴からあげ なすの味噌炒め ババロア(抹茶)	七夕そうめん さつま芋とコーンのかきあげ 大根のごま油炒め メロン	米飯 魚の和風マヨネーズ焼き 筑前煮 コーヒゼリー	十五穀ご飯 アジの竜田揚げ かたろの和え物 しめじのおみそ汁
麦飯 塩鮭 キャベツの塩昆布和え レンコンの挽肉炒め	米飯 鶏のピカタ レタスとりんごのサラダ あさりのチャウダー	米飯 さわらのあんかけ 大根と油揚げの煮物 うまいなの和え物	米飯 塩こうじのホイコーロー 菜の花としめじの和え物 たまごにらのスープ	米飯 鯛の生姜煮 炒り豆腐 もやしの和え物	散らし寿司 大根の煮物 春菊のわさび和え さといものおみそ汁	米飯 鶏肉のマスタード焼き 海草サラダ 大豆のスープ

平成29年07月10日(月)	平成29年07月11日(火)	平成29年07月12日(水)	平成29年07月13日(木)	平成29年07月14日(金)	平成29年07月15日(土)	平成29年07月16日(日)
ピザトスト&ミックスパン 元気ヨーグルト パンがっカリムスブ	北海道ミルクパン 丼と青菜のソテー 牛乳	ホットケーキ スパゲッティサラダ 牛乳	米飯 ふりかけ(竹) 厚揚げの煮物 かぼちゃのおみそ汁 オレンジジュース	シュガーバターコップ スクランブルエッグ 牛乳	クリームロール&ミックスパン 元気ヨーグルト コンスープ	いちごジャムパン ほうれん草のソテー 牛乳
米飯 お好み焼き なすのしぎ炒め煮 パイナップル	米飯 チャブチェ 生姜和え 具沢山汁	いなり寿司(大6中4小3) かつおのたたき しめじと豆腐のお吸いもの 抹茶寒天	冷やし中華 いも子煮 キャベツのごま酢和え 杏仁豆腐	米飯 鮭の南蛮漬け 豆腐ステーキきのこソース かたろのゆず胡椒和え 杏仁豆腐	米飯 豚肉と豆腐の炒め物 春雨サラダ いももち	米飯 さばのゴマ味噌焼き しいたけとオムの中華煮 もやしのナムル
米飯 あじの磯揚げ 大根の卵とし フルーツカクテル	米飯 揚げ卵のカレーあんかけ トマト豆腐 切干大根の酢の物	米飯 かれいのおろし煮 もやしときゅうりの酢の物 具沢山みそ汁	麦飯 鶏のおろしソース 大根の甘酢和え 豆腐のどろみスープ	三色そぼろ丼 筍と野菜の揚げ出し 菜の花のなめこ和え マンゴー	米飯 さわらのゆずおろし焼き アロヨウのかにあんかけ 卵豆腐	チキンカレー 南瓜サラダ 福神漬 バナナ

平成29年07月17日(月)	平成29年07月18日(火)	平成29年07月19日(水)	平成29年07月20日(木)	平成29年07月21日(金)	平成29年07月22日(土)	平成29年07月23日(日)
ピザトスト&ミックスパン 元気ヨーグルト パンがっカリムスブ	ホワイトミルクパン 大豆のトマト煮 牛乳	ハニーロール 瓜と野菜のソテー 牛乳	米飯 ふりかけ(のりたまご) 切干大根の煮物 春菊のおみそ汁 りんごジュース	黒糖ロールパン かぼちゃのスープ煮 牛乳	アメリカンワッフル ポテトサラダ コンスープ	レーズンペストリーパン ごぼうサラダ 牛乳
麦飯 いわし梅しそフライ&炒りフライ ピーマンとしらすの炒め物 すいか	十五穀ご飯 かれいの利休焼き ごま豆腐 カリフラワーのボン酢ソテー	和風きのこオムライス チキンとキャベツのサラダ 白菜のスープ イチゴゼリー	米飯 白身魚のソテー レンコンとアスパラのサラダ ほうれん草のマスタード炒め	麻婆かけチャーハン 豚天 海藻サラダ 中華スープ	米飯 さばの七味焼き さつま芋和風和え 豆腐のおみそ汁	米飯 エビのチリソース炒め イカの胡麻醤油和え 春雨スープ
米飯 肉団子の旨煮 チンゲン菜のごま油炒め 大根の酢の物	米飯 豚肉とピーマンの細切り炒め しゅうまい いんげんのゆず胡椒和え	米飯 鶏の炭火焼 ジャガイモの加えおろし炒め ほうれん草のツナサラダ	カツ丼 菜の花のおひたし 長芋の白煮 白桃	米飯 さわらの味噌煮 白菜と木耳の中華炒め オレンジ	米飯 一口カツ わけぎのぬた 里芋のお吸いもの	米飯 鶏肉の塩からあげ 大根の酢の物 焼き豆腐の煮物

平成29年07月24日(月)	平成29年07月25日(火)	平成29年07月26日(水)	平成29年07月27日(木)	平成29年07月28日(金)	平成29年07月29日(土)	平成29年07月30日(日)
ピザトスト&ミックスパン 元気ヨーグルト パンがっカリムスブ	チーズパン & ミックスパン ツナと小松菜のソテー 牛乳	レモンフラワー ウィンナーのスープ煮 牛乳	米飯 たいみそ さつま揚げの煮物 しいたけのおみそ汁 ヨーグルト	マロンパン キャベツのトマト煮 牛乳	照り焼きチキンバーガー 元気ヨーグルト コンスープ	お好み焼き ソーセージとじゃがいものソテー 牛乳
米飯 さけの青海苔フリッターマヨ もやしのドレ和え かき玉コンソメスープ	うな丼 筑前煮 ほうれん草のお吸いもの ブドウゼリー	米飯 豚肉の生姜焼き ひじき煮 黄桃	米飯 白身魚の甘酢あんかけ チンゲン菜の中華胡麻和え ほたてのスープ	いか天ざるそば トマトだし巻き玉子 チンゲン菜としめじのソテー フルーツ(りんご)	米飯 あじの南蛮漬け ザーサイの冷奴 沢煮椀	米飯 豚肉とキャベツのピリ辛炒め 五色煮 小松菜ともやしの和え物
米飯 すき焼き風煮 青菜と干えびの炒め物 いんげんの和え物	米飯 和風おろしハンバーグ ごぼうのピリ辛炒め 白菜のピリ辛炒め	混ぜご飯 白身魚の甘酢あんかけ チンゲン菜の中華胡麻和え ほたてのスープ	オムそば 五目豆 白菜の和え物 パイナップル	米飯 カレイのれんこん蒸し うの花 なます	わかめご飯 鶏のチーズ焼き 大根とレンコンの醤油きんぴら シルバーサラダ	麦飯 鮭の南部焼き 厚揚げの煮物 マスカットゼリー

平成29年07月31日(月)						
ハチマシトスト&ミックスパン 元気ヨーグルト パンがっカリムスブ						
米飯 八宝菜 炊き合わせ カリフラワーの中華ドレ和え						
夕	三色そぼろ丼 ツナと大根のサラダ 揚げなすのおろし生姜 ニラスープ					

●今月の行事食●
 ・7月7日(金) 昼食・・・七夕
 ・7月12日(水) 昼食・・・おたのしみメニュー
 ・7月25日(火) 昼食・・・土用丑の日
 土用丑の日の季節がやってきました。うなぎは大変栄養価の高い食品です。ごはんと相性のいいビタミンB群も多く含むので、うなぎは最強のカップリングですね。他にもアンチエイジング効果のあるビタミンA、Eも含んでいます。夏のおいしい活力剤として、この時期楽しみたい食材です。(管理栄養士 枝澤)