

★7月のメニュー★

		平成27年07月01日(水)	平成27年07月02日(木)	平成27年07月03日(金)	平成27年07月04日(土)	平成27年07月05日(日)	
朝	 <p>平成27年7月</p>	ミルクパン ツナとキャベツのソテー 牛乳	米飯 ふりかけ(さけ) 糸こんにゃくの炒り煮 もやしのおみそ汁 ショア(ブルーベリー)	ハニーロール 鶏ささみのクリーム煮 牛乳	【温】ホットドッグ&コッパドッグ 牛乳	キャラメルリング ツナサラダ 牛乳	
昼		赤飯 イカのしそ天ぷら じゃがいもごまみそ和え とうふと野菜のくず汁	わかめご飯 高野豆腐のミラノ風 厚揚げの野菜そぼろあんかけ 白菜のかつおボン酢和え	梅のさっぱり混ぜご飯(半量) かきあげうどん(冷) 冬瓜のくず煮 トマトのごま和え	米飯 豚肉のキムチ炒め かたろりの生姜和え 小松菜のおみそ汁	米飯 かれのい唐揚げカレー風味 野菜とハムのサラダ 青りんごゼリー	
夕		米飯 鶏肉の治部煮 いんげんとゴロの炒め物 パプリカの辛子和え	他人丼 ほうれん草の胡麻和え 枝豆のくず豆腐 赤だし	米飯 エビフライ&イカリリング もやしの加-オレタン炒め 大豆サラダ	米飯 白身魚のコーン焼き ポテトとかぼちゃのチーズ焼き だいごんサラダ	米飯 ひじき入り豆腐ハンバーグ かぼちゃの含め煮 白菜ときゅうりの酢の物	
平成27年07月06日(月)		平成27年07月07日(火)	平成27年07月08日(水)	平成27年07月09日(木)	平成27年07月10日(金)	平成27年07月11日(土)	
朝	【温】ビザトスト&ミニメロンパン 元気ヨーグルト 牛乳	ミニパン きのことカリフラワーのソテー 牛乳	シュガーバターコッパ ツナサラダ 牛乳	米飯 味のり ひじきの煮物 うすあげのおみそ汁 フルーツジュース	おいしいのクリーム マカロニサラダ 牛乳	ツナロール&ポテトロール 牛乳	
昼	十五穀ご飯 さばのねぎ味噌焼き じゃがいもの煮物 フルーチェ(みかん)	七夕そうめん かぼちゃと枝豆のかきあげ かたろりの甘酢和え すいか	コーンライス ハムステーキ シーザーサラダ 野菜スープ	米飯 スパニッシュオムレツ いかマリネ マカロナースープ	ゆかりご飯(半量) お好み焼き はりはり漬け バナナヨーグルト	米飯 白身魚のカレームニエル かぼちゃのソテー びわ	米飯 豚肉のみそ生姜焼き オクラとろろ豆腐 かきたま汁
夕	豚丼 レンコンのマヨサラダ もやしのボン酢和え かぼちゃのおみそ汁	米飯 あじのムニエルマトソース 野菜ソテー ピーズサラダ	海鮮しらすご飯 かぼちゃとなすの含め煮 焼き厚揚げおろしソース オレンジ	だいごん菜飯 さわらの西京漬け れんこんと根菜の甘辛炒め 白菜の和え物	十五穀ご飯 鶏のきじ焼き さつまいもと豚肉の煮物 三度豆の白和え	米飯 高野豆腐のはさみ揚げ煮 野菜のみそけんちん炒め 小松菜のわさび和え	米飯 たらのから揚げ五目あんかけ 人参の金平 青菜ののり和え
平成27年07月13日(月)		平成27年07月14日(火)	平成27年07月15日(水)	平成27年07月16日(木)	平成27年07月17日(金)	平成27年07月18日(土)	
朝	【温】エッグトスト&ミニチョコ食パン 元気ヨーグルト 牛乳	ロールパン りんごと野菜のスープ煮 牛乳	シュガーバターコッパ ハムと花野菜のサラダ 牛乳	米飯 のり佃煮 ツナとじゃがいもの煮物 チンゲン菜のおみそ汁 バナナ豆乳	北海道ミルパン 野菜のトマト煮 牛乳	【温】照り焼きチキンバーガー 元気ヨーグルト 牛乳	
昼	鮭とろろ丼 五目豆 ごぼうのおみそ汁 りんご	夏野菜カレー 白菜とりんごの塩もみサラダ 福神漬 フルーチェ(いちご)	米飯 クリスピーから揚げ ハンサンスウ 春菊のお吸いもの	米飯 さわらの韓国風照り焼き けんちん炒め もやしのナムル	米飯 白菜マーボー炒め なすのオペラ 生姜和え	米飯 さばの中華風みそ煮 ほうれん草のくるみみそ和え 大学いも	麦飯 かれのい梅ソースかけ オクラの青じそ豆腐 白菜のおみそ汁
夕	米飯 チキンのトマト煮 ひじきのサラダ ほうれん草のソテー	米飯 鮭のにんにくマヨ焼き わかめのおひたし 菜の花のおみそ汁	米飯 かじきのチリソース炒め だいごんの信田煮 白菜のコールスロー	焼肉丼 小松菜のザーサイ炒め やまいもの乙女和え はんぺんのお吸いもの	米飯 ホキの揚げ煮 青菜のソテー炒め 大根のキムチ和え	米飯 とんべい なすとピーマンの煮物 かたろりの和えもの	きのこ御飯 鶏肉の照り焼き ピリ辛炒め はりはり漬け
平成27年07月20日(月)		平成27年07月21日(火)	平成27年07月22日(水)	平成27年07月23日(木)	平成27年07月24日(金)	平成27年07月25日(土)	
朝	【温】フレンチトースト マカロニサラダ ヤクルト	食パン(ハチミツ&マーガリン) ベーコンと野菜ソテー 牛乳	食パン(ブルーベリー&マーガリン) スクランブルエッグ 牛乳	米飯 もろみみそ 切干大根の煮物 玉葱のおみそ汁 バナナ豆乳	ぶどうパン ブロッコリーサラダ 牛乳	【温】ハンバーガー 元気ヨーグルト 牛乳	
昼	シンガポールチキンライス ひじきのマリネサラダ だいごんとセロリのスープ ブドウゼリー	米飯 豚肉とチンゲン菜の旨煮 もやしのおろし和え さといものおみそ汁	和風カレー 即席ピクルス トマト豆腐 りんごヨーグルト	梅じそごはん(半量) (冷)山かけそば 酢の物 メロン	うな丼 筑前煮 ほうれん草のお吸いもの びわ	米飯 天ぷら盛り合わせ 青菜のゆず和え たけのこと豆腐のおみそ汁	米飯 和風照り焼きハンバーグ ナムル バナナ
夕	米飯 さばのきのこカレーあん そばサラダ とろろ昆布のお吸いもの	米飯 さけのとろろ焼き じゃがいものたらこ炒め 春菊の和え物	米飯 マグロのフライ たまご焼き 春雨の酢の物	酢豚 さつまいものポテトサラダ なすのおみそ汁	米飯 鶏のピカタ 大根と油揚げの煮物 白菜の和え物	中華丼 つくねと大根の旨煮 オクラのおかか和え 桃ゼリー	麦飯 塩鮭 キャベツの塩昆布和え 豆腐のおみそ汁
平成27年07月27日(月)		平成27年07月28日(火)	平成27年07月29日(水)	平成27年07月30日(木)	平成27年07月31日(金)		
朝	【温】ハチミツトスト&ミニチョコ 元気ヨーグルト 牛乳	食パン(ハチミツ&マーガリン) ささみと野菜のソテー 牛乳	キャラメルリング 野菜のスープ煮 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	黒糖食パン(ブルーベリー&マーガリン) ツナサラダ 牛乳		
昼	枝豆ごはん 鶏肉の塩麴からあげ なすのみそ炒め 洋梨	麦飯 みそかつ 小松菜の卵とじ りんご	十五穀ご飯 さばのカレー竜田揚げ かたろりの和え物 しめじのおみそ汁	カレーピラフ ボークビーンズ 卵サラダ バナナ	ひじき御飯 さわらの山椒みそ焼き 白菜ののり和え キウイ&洋なし		
夕	米飯 白身魚のムニエルマトソース レタスとりんごのサラダ あさりのチャウダー	米飯 塩さばレモンだれ 青菜のお浸し 豆腐とわかめのおみそ汁	米飯 塩こうじのホイコーロー 菜の花としめじの和え物 たまごことらのスープ	米飯 たらの和風マヨネーズ焼き 炒り豆腐 もやしの和え物	米飯 ポトフ 豆腐ステーキ 春菊の和え物		

●今月の行事食●

- ・ 7月7日(火) 昼食 七夕
- ・ 7月8日(水) 昼食 お楽しみ会

・ 7月24日(金) 昼食 土用丑の日

せみのなき声が聞こえてきました。夏が始まりました。暑さで、食欲が減退しますね。そうめんなどのどごしのいい麺類などで簡単に食事を済ませがちですが、体をつくる肉、魚、豆腐などのたんぱく質も意識して摂りましょう。そうめんにとッピングしてもいいですね。色とりどりの生野菜や大根おろしなど一緒に盛り付けると消化吸収が良くなります。(管理栄養士 枝澤)