

7月のメニュー

		平成26年07月01日(火)	平成26年07月02日(水)	平成26年07月03日(木)	平成26年07月04日(金)	平成26年07月05日(土)	
朝		マロンパン 加ワワ-のバター醤油炒め 牛乳	レーズンロール&クリーム ツナとアスパラのソテー 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)	チョコツイスト ウイナーのクリーム煮 牛乳	【温】おトドッグ & コックアップ 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 鮭の塩焼き 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 冬瓜のくず煮 トマトのごま和え	米飯 豚肉のキムチ炒め 加ワワ-の生姜和え 小松菜のおみそ汁	米飯 かわいいの唐揚げカレー風味 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 いんげんとツナの炒め物 ワカメ菜の辛子和え	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&イカリング 長芋の加-オムレツ炒め 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 だいこんサラダ	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26年07月06日(日)	平成26年07月07日(月)	平成26年07月08日(火)	平成26年07月09日(水)	平成26年07月10日(木)	平成26年07月11日(金)	平成26年07月12日(土)
朝	おいもちゃん ツナサラダ 牛乳	【温】ビザト&黒糖食パン 元気ヨーグルト 牛乳	ミニパン きのこカリフラワーのソテー 牛乳	シュガーバターコッペ 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 パインジュース	おいものクリーム 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 ヨーグルト和え(みかん)	七夕そうめん かぼちゃと枝豆のかきあげ 加ワワ-の甘酢和え すいか	米飯 スパニッシュオムレツ えびマリネ マカロニスープ	コーンライス ハムステーキ シーザーサラダ 野菜スープ	ゆかりご飯 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 アメリカンチェリー	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 いわしのムニエルマトソース 野菜ソテー ビーンズサラダ	だいこん菜飯 さばの深味干 れんこんと根菜の甘辛炒め 白菜の和え物	海鮮しらすご飯 かぼちゃとなすの含め煮 焼き厚揚げなめこおろし オレシジ	十五穀ご飯 鶏のきじ焼き さつまいものきんとん 三度豆の白和え	米飯 高野豆腐の肉詰め煮 野菜のみせけんちん炒め 小松菜のわさび和え	米飯 たらこのから揚げ五日あんかけ 人参の金平 青菜ののり和え
	平成26年07月13日(日)	平成26年07月14日(月)	平成26年07月15日(火)	平成26年07月16日(水)	平成26年07月17日(木)	平成26年07月18日(金)	平成26年07月19日(土)
朝	チョコチップメロンパン バナナと野菜のソテー 牛乳	【温】エッグト&ミチオ食パン 元気ヨーグルト 牛乳	くるみ食パン ウイナーと野菜のスープ煮 牛乳	ミニあんぱん&レーズンロール 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 ごぼうのおみそ汁 バナナ豆乳	北海道ミルク 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 バナナ	米飯 クリスピーから揚げ パンサンスウ 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 かわいいの梅ソースかけ 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 だいこんの信田煮 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 太刀魚の揚げ煮 青菜のツナ炒め 大根のキムチ和え	米飯 とんぺい なすとピーマンの煮物 加ワワ-の和えもの	きのご飯 鶏肉の照り焼き ピリ辛炒め はりはり漬け
	平成26年07月20日(日)	平成26年07月21日(月)	平成26年07月22日(火)	平成26年07月23日(水)	平成26年07月24日(木)	平成26年07月25日(金)	平成26年07月26日(土)
朝	ミニチョコ食パン ヤングコーンソテー 牛乳	【温】カゴト&カレー食パン マカロニサラダ 牛乳	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 野菜ジュース	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	米飯 クリームシチュー ひじきのマリネサラダ 巨峰	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	十五穀ご飯 さばのカレー竜田揚げ 加ワワ-の和え物 しめじのおみそ汁	中華丼 つくねと大根の旨煮 オクラのおかか和え 巨峰	米飯 牛肉のしょうが焼き ナムル バナナ
夕	米飯 さんまの甘酢炒め そばサラダ とろろ昆布のお吸いもの	米飯 さけのパピヨット 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	米飯 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	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	麦飯 塩鮭 ブロッコリーの塩昆布和え かぼちゃのおみそ汁
	平成26年07月27日(日)	平成26年07月28日(月)	平成26年07月29日(火)	平成26年07月30日(水)	平成26年07月31日(木)		
朝	食パン(イチヂ&マーガリン) かぼちゃのソテー 牛乳	【温】カゴト&イチヂ食パン ソフール 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		
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	うな丼 筑前煮 ほうれん草のお吸いもの すいか	カレーピラフ ポークビーンズ 卵サラダ バナナ	米飯 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&パイン		
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 豆腐とワカメのおみそ汁	米飯 塩こうじのホイコーロー 菜の花としめじの和え物 たまごにらのスープ	米飯 たらこ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		

6月のお楽しみメニュー

●今月の行事食●

・ 7月7日(月) 昼食 七夕
 ・ 7月9日(水) 昼食 お楽しみメニュー
 ・ 7月29日(火) 昼食 土用丑の日
 今年の梅雨は雨量が少ない様子ですね。でも降ったら土砂降りになるので、気まぐれな天気です。栄養素の中でも、食物繊維が目標量とれない事が多く、頭を悩ませています。そこで、十五穀ご飯や麦飯の頻度を増やしました。毎日となると、白米が恋しくなりますが、たまに食べると、雑穀や麦の独特の味わいがたまりません。栄養も豊富で一石二鳥の強い味方です。(管理栄養士 枝澤)