

♡ 今月のメニュー ♡

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<p>平成25年7月</p> 	<p>朝</p> <p>ごはん 茶福豆 ひじきの煮物 牛乳 ごぼうのおみそ汁</p>	<p>朝</p> <p>レモンフラワーパン ベーコンスクランブル 牛乳</p>	<p>朝</p> <p>ミルクパン 小松菜とウインナーのソテー 牛乳</p>	<p>朝</p> <p>ごはん ふりかけ(のりたまご) きざみ昆布の煮物 オレンジジュース ニラのおみそ汁</p>	<p>朝</p> <p>チョコツイスト アスパラのサラダ 牛乳</p>	<p>朝</p> <p>ごはん たいみそ 切干大根の煮物 りんごジュース しいたけのおみそ汁</p>
	<p>7/1 昼</p> <p>赤飯 さんまの深見干し 炒り豆腐 黄桃 もやしのお吸いもの</p>	<p>7/2 昼</p> <p>ごはん 鶏と厚揚げの生姜煮 青菜の和え物 つぼ漬け なすのおみそ汁</p>	<p>7/3 昼</p> <p>冷麺 若竹の煮物 れんこんサラダ 杏仁フルーツ</p>	<p>7/4 昼</p> <p>ごはん さけの石狩鍋風 ひじき入り卵焼き 白花豆 えのきのお吸いもの</p>	<p>7/5 昼</p> <p>ごはん さんまの梅しそフライ キャベツのカレー炒め ピーチゼリー コンソメスープ</p>	<p>7/6 昼</p> <p>ごはん さわらのもろみ焼き れんこんの甘辛炒め ブルーチェ(メロン) なめこのお吸いもの</p>
	<p>タ</p> <p>ごはん ハンバーグ キャベツとあさりの洋風煮 大根サラダ クリームスープ</p>	<p>タ</p> <p>ごはん 白身魚のムニエルマトソース かぼちゃのコンソメ煮 チーズと野菜サラダ マカロニスープ</p>	<p>タ</p> <p>ごはん 五目炒め 大根の煮物 春菊のわさび和え しいたけのスープ</p>	<p>タ</p> <p>ごはん 炒り鶏 冬瓜の煮物 もやしの和え物 そばのお吸いもの</p>	<p>タ</p> <p>ごはん 五目ちらし寿司 炊き合わせ 青菜の梅風味サラダ さといものおみそ汁</p>	<p>タ</p> <p>ごはん 松風焼き ピーマン炒め 白菜の和え物 厚揚げのおみそ汁</p>
<p>朝</p> <p>ミニあんぱん&レーズンロール コンビーフと野菜ソテー 牛乳</p>	<p>朝</p> <p>ごはん ふりかけ(たらこ) ごぼうとちくわの煮物 牛乳 じゃがいものおみそ汁</p>	<p>朝</p> <p>ケチャップソテー 牛乳</p>	<p>朝</p> <p>いちごジャムパン ピーンズサラダ 牛乳</p>	<p>朝</p> <p>ごはん うめびしお さつま揚げと青菜の煮物 ヨーグルッペ きのこのおみそ汁</p>	<p>朝</p> <p>黒糖ミルク 白菜とインゲン豆のスープ煮 牛乳</p>	<p>朝</p> <p>ごはん うずら豆 れんこんの味噌炒め煮 ピーチジュース たけのこのお吸いもの</p>
<p>7/7 昼</p> <p>七タそうめん 南瓜と枝豆のかきあげ カリフラワーの甘酢和え すいか</p>	<p>7/8 昼</p> <p>ごはん 鶏肉のごまみそ照り焼き 玉ねぎの煮物 千切たくあん えのきのお吸いもの</p>	<p>7/9 昼</p> <p>ごはん カレイの香り蒸し なすのえびくず煮 桜だいこん あさりのみそ汁</p>	<p>7/10 昼</p> <p>オムライス エビフライ マカロニサラダ コーンスープ</p>	<p>7/11 昼</p> <p>冷やし坦担麺 かぼちゃの含め煮 海老とキャベツの辛子和え 桃のヨーグルト和え</p>	<p>7/12 昼</p> <p>ごはん いかとピーマンの炒め物 キャベツの香りと和え 大学芋 豆腐のおみそ汁</p>	<p>7/13 昼</p> <p>ごはん キャベツとベーコンのソテー ピーナツ和え バナナ</p>
<p>タ</p> <p>ごはん ほきの蒲焼き きんぴられんこん いんげんの練りごま和え 玉ねぎのおみそ汁</p>	<p>タ</p> <p>ごはん さばの生姜煮 明太奴 青のり和え はんぺんのお吸いもの</p>	<p>タ</p> <p>ごはん 豚肉の炒り煮 焼き厚揚げのねぎだれ 白菜の梅おかか和え ほうれん草のおみそ汁</p>	<p>タ</p> <p>ごはん たらこのオーロラ焼き 里芋のごま煮 菜の花のゆずしょう油和え そうめんの吸いもの</p>	<p>タ</p> <p>ごはん 鮭のチーズムニエル じゃが芋の洋風煮 ハムと玉葱のマリネ カリフラワーのコンソメスープ</p>	<p>タ</p> <p>ごはん 鶏肉の照り焼きマレード 甘辛炒め 切干大根の酢の物 大豆のスープ</p>	<p>タ</p> <p>ごはん 野菜入りキッシュ風 冬瓜の洋風煮 スイートサラダ 野菜のコンソメスープ</p>
<p>朝</p> <p>キヤラメルリング マカロニソテー 牛乳</p>	<p>朝</p> <p>ごはん のり佃煮 ほっけ深見干し 牛乳 ごぼうのおみそ汁</p>	<p>朝</p> <p>クリームパン スパゲティサラダ 牛乳</p>	<p>朝</p> <p>ごはん アッパルチンジュ&ミニチーズロール ソーセージとじゃが芋のスープ煮</p>	<p>朝</p> <p>ごはん 金時豆 ごぼうの煮物 フルーツジュース 厚揚げのおみそ汁</p>	<p>朝</p> <p>ぶどうパン ツナとブロッコリーソテー 牛乳</p>	<p>朝</p> <p>ごはん ふりかけ(カツオ) かんぴょうの煮物 オレンジジュース 玉ねぎのおみそ汁</p>
<p>7/14 昼</p> <p>焼き鶏井 きんちやくの煮物 オレンジ 根菜汁</p>	<p>7/15 昼</p> <p>ごはん かに玉の甘酢あんかけ 菜の花と干しえびの炒め物 青しその実漬け チンゲン菜のスープ</p>	<p>7/16 昼</p> <p>ひじきご飯 山菜おろしうどん 二色和え 洋梨</p>	<p>7/17 昼</p> <p>ごはん ロquette盛り合わせ ごぼうサラダ つぼ漬け 白菜のスープ</p>	<p>7/18 昼</p> <p>ごはん チキン南蛮 切干大根の煮物 高菜漬け きのこのお吸いもの</p>	<p>7/19 昼</p> <p>ごはん さばの照り焼き 長芋と温玉サラダ フルーチェ(いちご) かぼちゃのおみそ汁</p>	<p>7/20 昼</p> <p>うどん ひじきと大豆のマヨ醤油和え 五目煮 わらびもち</p>
<p>タ</p> <p>ごはん さんまの揚げびたし ぜんまいの煮物 もやしの酢の物 しいたけのスープ</p>	<p>タ</p> <p>わかめご飯 さわらの西京焼き さつま芋と枝豆のかきあげ キャベツの和え物 小松菜のお吸いもの</p>	<p>タ</p> <p>ごはん あじの梅煮 チンゲン菜とえのきの炒め物 トマトともずくの和え物 もやしのおみそ汁</p>	<p>タ</p> <p>ごはん 豚ばらと大根のオイスター煮 ブロッコリーのえびあんかけ 春菊のごま和え たけのこのお吸いもの</p>	<p>タ</p> <p>ごはん 麻婆豆腐 山菜のナムル いんげんとの和え物 春雨スープ</p>	<p>タ</p> <p>ごはん 野菜炒め 豆腐の味噌ソースかけ もやしの土佐和え そうめんの吸いもの</p>	<p>タ</p> <p>ごはん 鮭ときのこのクリームソース カリフラワーソテー 春雨の酢の物 野菜のコンソメスープ</p>
<p>朝</p> <p>練乳クリームパン オムレツ 牛乳</p>	<p>朝</p> <p>ごはん ふりかけ(のりたまご) 里芋の煮物 牛乳 きのこのおみそ汁</p>	<p>朝</p> <p>マロンパン カリフラワーのバター醤油炒め 牛乳</p>	<p>朝</p> <p>レーズンロール&クリームエスカゴ コンビーフとアスパラのソテー 牛乳</p>	<p>朝</p> <p>ごはん 刻みしいたけ煮 えびつみれの煮物 りんごジュース 春菊のおみそ汁</p>	<p>朝</p> <p>チョコツイスト ウインナーのクリーム煮 牛乳</p>	<p>朝</p> <p>ごはん ぜんまいの煮物 ヨーグルッペ 里芋のおみそ汁</p>
<p>7/21 昼</p> <p>チキンボールカレーライス ミモザサラダ 福神漬けとらっきょう漬け キウイ</p>	<p>7/22 昼</p> <p>鱈丼 筑前煮 洋梨 うすあげのお吸いもの</p>	<p>7/23 昼</p> <p>ごはん チキンの華風ソテー ブロッコリーのオイスターサラダ 千切りたくあん チンゲン菜のスープ</p>	<p>7/24 昼</p> <p>ごはん たらこのトマトソース煮 長芋のカレーオイスター炒め しば漬け 大豆のスープ</p>	<p>7/25 昼</p> <p>ごはん さわらのごまソース いんげんちのコンソメ炒め 白桃 豆腐のお吸いもの</p>	<p>7/26 昼</p> <p>ごはん 豚肉と大根の煮物 カリフラワーの生姜和え 桜だいこん しいたけのおみそ汁</p>	<p>7/27 昼</p> <p>野菜&ハムのサラダ 青りんごゼリー オニオンスープ わかめご飯</p>
<p>タ</p> <p>ごはん たらこの甘酢あんかけ れんこんの甘辛炒め 白菜の和え物 わかめスープ</p>	<p>タ</p> <p>ごはん 豚肉ともやしの炒め物 冷奴 チンゲン菜の辛子和え 小松菜のスープ</p>	<p>タ</p> <p>ごはん 鮭の生姜みそ煮 たまご炒め 枝豆のくず豆腐 湯葉のお吸いもの</p>	<p>タ</p> <p>ごはん 牛肉と春雨の五目炒め かぼちゃの含め煮 白菜ときゅうりの酢の物 ごぼうのおみそ汁</p>	<p>タ</p> <p>ごはん 鶏肉の治部煮 いんげんちのコンソメ炒め物 ブロッコリーの塩昆布和え たけのこのスープ</p>	<p>タ</p> <p>ごはん 白身魚のコーン焼き れんこんの煮物 コールスロー じゃが芋のコンソメスープ</p>	<p>タ</p> <p>ごはん 大根の煮物 白菜のゆかり和え はんぺんのお吸いもの</p>
<p>朝</p> <p>おいもちゃん ツナサラダ 牛乳</p>	<p>朝</p> <p>ごはん 昆布佃煮 山菜の煮物 牛乳 かぼちゃのおみそ汁</p>	<p>朝</p> <p>カスタードロール&ショウワロール きのこのブロッコリーのソテー 牛乳</p>	<p>朝</p> <p>チョコカスター マカロニサラダ 牛乳</p>			
<p>7/28 昼</p> <p>ごはん さばのねぎ味噌焼き じゃが芋の炒め煮 みかんヨーグルト そうめんのお吸いもの</p>	<p>7/29 昼</p> <p>ごはん 白身魚の青しそ風味焼き 白菜和風和え うぐいす豆 なめこのお吸いもの</p>	<p>7/30 昼</p> <p>焼きそば えんどう豆の卵とじ カリフラワーのゆずしょう油和え バナナヨーグルト</p>	<p>7/31 昼</p> <p>ごはん ブルコギ 春菊のナムル パイナップル スープ</p>			
<p>タ</p> <p>ごはん 豚肉ときのこの甘辛煮 れんこんの炒め物 もやしのポン酢和え たけのこのおみそ汁</p>	<p>タ</p> <p>ごはん ミートローフ 野菜ソテー ピーンズサラダ クリームポターージュ</p>	<p>タ</p> <p>ごはん 鶏のきじ焼き ひじき煮 三度豆のごまよごし 豆腐のおみそ汁</p>	<p>タ</p> <p>だいこん菜飯 ほっけ深味干し れんこんと根菜の甘辛炒め 白菜の和え物 かきたま汁</p>			

厨房掲示板

☺ 今月の行事 ☺ ☆印の日です
 ☆7月7日(日曜日) 昼食 七夕 ☆7月22日(月曜日) 昼食 土用の丑の日
 ☆7月10日(水曜日) 昼食 おたのしみメニュー

夏になりました。食欲が減退し、体力が落ちる時期なので、上手に食品を組み合わせることで栄養を摂りましょう。夏野菜の枝豆はいかがでしょうか。枝豆はたんぱく質、ビタミン類、ミネラル類、食物繊維等バランス良く補給できます。旬のものは、他にも南瓜、アスパラガス、きゅうり、トマトなどの夏野菜すいか、桃などの果物があります。楽しみながら、しっかり栄養補給しましょう。(管理栄養士 枝澤)