

7月のメニュー

	令和06年07月01日(月)	令和06年07月02日(火)	令和06年07月03日(水)	令和06年07月04日(木)	令和06年07月05日(金)	令和06年07月06日(土)	令和06年07月07日(日)
朝	ムチー トースト&ショコラロール 元気ヨーグルト クリームデザート	抹茶リング キノコと菜の花のソテー 牛乳	黒糖ミルク カリフラワーサラダ 牛乳	ゆかり御飯 五目豆 みそ汁 グレープジュース	丸ロール ポテトサラダ 牛乳	ホットドッグ & ミニ食パン 元気ヨーグルト コーンスープ	抹茶リング ツナ煮 牛乳
昼	米飯 あじの蒲焼 大根の煮物 オクラのホソ酢和え	かつ丼 胡瓜酢の物 みそ汁(さつま芋)	麦ごはん 鶏肉の玉葱リソ 切干大根の煮物 ごぼうサラダ	和風スパゲッティ キャベツの和え物 フルーツ缶(マンゴ)	米飯 和風ハバーグ 茄子のごま味噌煮 ブロッコリーの和え物	米飯 あじのみりん焼き 冬瓜の煮物 ほうれん草の辛子マヨ和え	七夕うどん(冷) 天ぷら 畑菜の酢味噌和え
夕	米飯 タンドリーチキン 茄子の煮物 デザートムス(ピーチ)	米飯 ホキのコーン焼き そぼろ煮 冷奴	米飯 ホキの華風みそ煮 卵の炒め物 野菜サラダ	米飯 牛しゃぶ さつま芋とベーコンのソテー ほうれん草の和え物	米飯 キッシュ もやし炒め カリフラワーのマリネ	米飯 鶏肉のチーズリソかけ かぼちゃのえびあんかけ 白菜の和え物	麦ごはん ホキの菜種焼き 肉団子の旨煮 かぼちゃサラダ
	令和06年07月08日(月)	令和06年07月09日(火)	令和06年07月10日(水)	令和06年07月11日(木)	令和06年07月12日(金)	令和06年07月13日(土)	令和06年07月14日(日)
朝	ムチー トースト&ショコラロール 元気ヨーグルト クリームデザート	レーズンペストリー 野菜のスープ煮 牛乳	チョコカスター 花野菜のサラダ 牛乳	わかめご飯 ツナとさといもの煮物 みそ汁 アップルジュース	カスタードクリームパン 白菜のクリーム煮 牛乳	ツナロール&黒糖ロール 元気ヨーグルト コーンスープ	中華粥 黒酢の肉団子 牛乳
昼	米飯 油淋鶏 ピーマン炒め シャーベット(マンゴ)	米飯 赤魚の香味焼き 卵とじ ほうれん草のマスタードサラダ	焼きそば コロッケ オクラの納豆和え	米飯 金目鯛の煮付け れんこんの炒め物 畑菜の酢味噌和え	麦ごはん あじの焼き南蛮漬け トマト煮 フルーツ缶(りんご)	米飯 味噌カツ 炒り豆腐 きゅうりとカブの酢の物	ココイチ特製ハンバーグカレー 福神漬け 春雨サラダ 野菜ジュース
夕	米飯 赤魚の味噌煮 ピーマンソテー 白菜のマヨ和え	米飯 鶏の味噌マヨ焼き 里芋煮 海草サラダ	米飯 ホキのカレー風味揚げ こうや煮 さつま芋サラダ	米飯 肉団子のあんかけ なすとじゃこの炒め物 ブロッコリーのごま和え	米飯 牛肉の山椒煮 揚げ野菜とちくわの炒め物 大根サラダ	米飯 鮭の塩焼き ひじきの煮物 さつまいもサラダ	焼き豚ごはん 温泉卵 オクラおろし和え 和風きなこプリン
	令和06年07月15日(月)	令和06年07月16日(火)	令和06年07月17日(水)	令和06年07月18日(木)	令和06年07月19日(金)	令和06年07月20日(土)	令和06年07月21日(日)
朝	ピザトースト&カスタードロール 元気ヨーグルト クリームデザート	トースト スクランブルエッグ 牛乳	抹茶リング ほうれん草のソテー 牛乳	わかめご飯 里芋の煮物 みそ汁 グレープジュース	りんりんりんご ブロッコリーサラダ 牛乳	ハンバーガー 元気ヨーグルト コーンスープ	黒糖ミルク 野菜サラダ 牛乳
昼	米飯 鶏天 野菜リソ マカロニサラダ	米飯 たらのパン粉焼き 厚揚げの煮物 揚げ野菜の和え物	パッタイ風うどん ぎょうざ オニオンサラダ	炊き込みご飯 揚げだし豆腐 卵リソ フルーツ缶(パイ)	麦ごはん ぶりの生姜煮 しゅうまい ポテトサラダ	米飯 豚肉と厚揚げの煮物 揚げカツ もやしのナムル	米飯 天ぷら マンゴのヨーグルト和え けんちん汁
夕	麦ごはん メバルの七味焼き だいこんのかにあんかけ 白菜の和え物	米飯 酢豚 ゆと里芋の煮物 オクラのマヨ和え	米飯 赤魚の漬け焼き さつまいもの煮物 もやしのゆず和え	米飯 あじの梅風味焼き カリフラワーのコンソメ煮 青梗菜の和え物	米飯 豚肉のオスターリソ炒め かぼちゃの煮物 もずく酢	米飯 銀だらの塩麹焼き 小松菜の炒め煮 じゃが芋のゆかり和え	米飯 豚肉の照焼き さつまいものレモン煮 ひじきサラダ
	令和06年07月22日(月)	令和06年07月23日(火)	令和06年07月24日(水)	令和06年07月25日(木)	令和06年07月26日(金)	令和06年07月27日(土)	令和06年07月28日(日)
朝	ムチー トースト&丸ロール 元気ヨーグルト クリームデザート	レーズンペストリー ささみと野菜のソテー 牛乳	カスタードクリームパン じゃが芋のコンソメ煮 牛乳	ゆかり御飯 かぶの煮物 みそ汁 アップルジュース	チョコチップメロンパン ほうれん草のソテー 牛乳	ツナロール&イエローロール 元気ヨーグルト コーンスープ	レーズンペストリー クリーム煮 牛乳
昼	米飯 豚肉の甘辛炒め なすのごま煮 赤肉メロン	米飯 赤魚のおろし煮 ミンチと芋の炒め物 なすのホソ酢和え	うな丼 じゃがいもきんぴら ブロッコリーのサラダ	菜飯 メバルの山椒煮 焼き厚揚げ ほうれん草の和え物	冷やし中華(醤油ベース) えびしゅうまい 豆サラダ	米飯 豚すき煮 メンチカツ 春菊のピーマン和え	米飯 タラのポテト焼き がんもの煮物 フルーツ缶(みかん)
夕	麦ごはん さわらの味噌漬け焼き 筑前煮 小松菜の辛子和え	米飯 丼カツ 切干大根の煮物 キャベツの昆布和え	米飯 えびと卵の炒め物 冬瓜の煮物 青菜のお浸し	麦ごはん 豚肉のねぎ塩だれ ひじきの煮物 春雨の和え物	米飯 さばの照り焼き トマト煮 白菜のトマト和え	米飯 ホキのマスタード焼き さつまいもの甘煮 白菜のごま醤油和え	米飯 肉じゃが 小松菜の炒め物 もずく酢
	令和06年07月29日(月)	令和06年07月30日(火)	令和06年07月31日(水)	<p>ここ最近、平年より遅い梅雨入りで【じめじめ】を体感しています。あー、暑い。 右の写真は、6月のお楽しみメニュー【ミートライス】です。真っ赤な見た目は、パプリカパウダーによる着色で、ご飯ものでありながら含まれるピーマンは1人前で100g程。ひき肉の約1.6倍のピーマンが含まれているとは知らずに、「おいしいわ!」「ソースおかわりほしい」と言っていたけました。さてさて、夏本番。今年も、夏メニューを楽しんで頂こうと思います。(管理栄養士 Y)</p> 			
朝	ピザトースト&ショコラロール 元気ヨーグルト クリームデザート	チョコカスター ソテー 牛乳	カスタードクリームパン スクランブルエッグ 牛乳				
昼	キーマカレー キャベツの和え物 ピーチゼリー	米飯 チキンカツ だいこんの鳴門煮 マカロニサラダ	米飯 白身魚のピーチ カリフラワーのチャップ焼き キャベツの香り和え				
夕	米飯 野菜炒め 丼カツ 冷奴	米飯 赤魚の煮付け 金平ごぼう オクラのなめたけ和え	米飯 麻婆豆腐 ブロッコリーのオスター炒め マカロニサラダ				

●今月の行事食●



- ・7月 7日(日) 昼食・・・七夕メニュー
- ・7月 14日(日) 毎食・・・みんなの日曜日メニュー
- ・7月 17日(水) 昼食・・・お楽しみメニュー(世界メニュー：タイ)
- ・7月 24日(日) 昼食・・・土用の丑メニュー

