

令和2年7月の献立

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
13・27		14・28		1・15・29		2・16・30		3・17・31		4・18	
ごはん	米 玄米	ごはん	米 玄米	タコライス	米 玄米 合挽肉 レタス トマト チーズ 醤油 ケチャップ ウスターソース	ごはん	米 玄米	ごはん	米 玄米	ぐつぐつ わかめうどん	うどん 鶏肉 わかめ かまぼこ ほうれん草 人参 醤油 みりん 三温糖 昆布 かつお
鶏の照り焼き	鶏肉 醤油 みりん 三温糖	鮭のバター 醤油焼き	鮭 バター 醤油	小松菜の ゆかり和え	小松菜 人参 もやし しめじ 醤油 三温糖 ゆかり粉	豚肉の 生姜焼き	豚肉 人参 玉葱 醤油 酒 みりん 生姜	鯖の西京焼き	鯖 西京味噌	バナナ	
マカロニサラダ	マカロニ 人参 胡瓜 じゃが芋 コーン マヨネーズ	鶏ささみの 夏野菜サラダ	鶏ささみ 胡瓜 トマト 練りごま 酢 醤油 三温糖	ポパイスープ	ほうれん草 玉葱 人参 えのき コンソメ	蓮根の梅和え	蓮根 水菜 人参 ちくわ かつお節 梅干し ボン酢	茄子の 煮びたし	なす 大根 人参 いんげん かつお節 醤油 みりん 三温糖		
トマトスープ	トマト缶 キャベツ 人参 ウィンナー コンソメ 醤油	味噌汁	わかめ 人参 玉葱 かつお 味噌	おじゃこ		味噌汁	油揚げ 玉葱 南瓜 わかめ かつお 味噌	味噌汁	ごぼう 長芋 人参 かつお 味噌		
おじゃこ						おじゃこ		鶏レバー			
★ 黒糖寒天きな粉かけ	黒糖 粉寒天 きなこ 三温糖	★ じゃがもち	じゃが芋 醤油 コーン 三温糖 バター 片栗粉	★ ビーチゼリー	桃ジュース 三温糖 ゼラチン	チーズ せんべい		とうもろこし		ビスケット	
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
6・20		21		8・22		9		10		11・25	
ごはん	米 玄米	ごはん	米 玄米	ごはん	米 玄米	ごはん	米 玄米	ハヤシライス	米 玄米 牛肉 人参 エリンギ 茄子 じゃが芋 グリンピース ケチャップ コンソメ 三温糖 片栗粉	ぐつぐつ きつねうどん	うどん 油揚げ かまぼこ ほうれん草 人参 醤油 みりん 三温糖 かつお 昆布
チンジャオロース	牛肉 玉葱 人参 ビーマン 醤油 三温糖 オイスターソース みりん 酒 油	鱈のフライ	鱈 塩 酒 パン粉 小麦粉 油	肉じゃが	牛肉 じゃが芋 玉葱 人参 こんにゃく グリンピース 醤油 三温糖 みりん 酒	豚肉の塩炒め	豚肉 キャベツ しめじ エリンギ もやし 酒 コンソメ 塩麴 醤油	おくらと トマトの 酢の物	オクラ トマト 大根 わかめ 醤油 三温糖 酢	オレンジ	
もやしのナムル	もやし 小松菜 人参 中華だし 醤油 三温糖 ごま油	南瓜の 胡麻和え	南瓜 いんげん カリフラワー 人参 ごま 醤油 三温糖	もやしと胡瓜 の和え物	もやし 胡瓜 パプリカ 醤油 三温糖	ブロッコリーの ツナサラダ	ブロッコリー 人参 コーン ツナ 醤油 三温糖				
中華スープ	まいたけ わかめ 中華だし 醤油 ごま	赤だし	えのき 玉葱 豆腐 かつお 赤味噌	すまし汁	厚揚げ 人参 舞茸 醤油 かつお	コンソメ スープ	ズッキーニ 人参 パセリ コンソメ 醤油				
		鶏レバー		おじゃこ		おじゃこ					
おかき おじゃこ		★ ツナコーン パン	ツナ コーン 玉葱 マヨネーズ 強力粉 サラダ油 三温糖 ドライイースト 塩	すいか ビスケット		★ ココア クッキー	ココア 小麦粉 三温糖 卵 バター	★ 鮭おにぎり	米 鮭 塩 ごま	クラッカー	
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	

※献立は都合により変更する場合があります。

※★マークは手作りおやつです。

7月7日(火) お誕生日会メニュー

- ・ 鮭寿司…(鮭、塩麴、きゅうり、コーン、米、玄米、酢、三温糖、塩)
- ・ 鶏の唐揚げ…(鶏肉、生姜、醤油、みりん、酒、片栗粉)
- ・ トマトとキャベツの和え物…(トマト、キャベツ、わかめ、三温糖、醤油)
- ・ ポテトフライ…(じゃが芋、油、塩)
- ・ セタそうめん汁…(人参、オクラ、そうめん、かつお、醤油)

おやつ

- ・ フルーツポンチ…(白玉粉、桃缶、パイン缶、バナナ、寒天、三温糖)

★7月 旬の食材★

胡瓜 トマト
なす 南瓜
パプリカ スイカ

