



〈アレルギー表示 ●卵(→アレルギー対応)〉

★の日はお楽しみメニューです。

日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き			
			主にかたを作つるもの	主にかたの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他
7月		白身魚フライ ウインナーマカロニソテー ほうれん草の煮浸し ごはん 味噌汁	白身魚フライ ウインナー うす揚げ・赤味噌・白味噌	ミックスベジタブル ほうれん草・しいたけ	油 マカロニ・油 砂糖 米(国産) 里芋	チキンコンソメ 醤油・みりん・和風だし だし 塩・穀物酢・醤油
8火		焼きキン南蛮 白菜のゆかり和え 春雨サラダ ごはん 味噌汁	鶏肉 赤味噌・白味噌	玉ねぎ 白菜・人参・ゆかり 赤ピーマン・きゅうり わかめ	油・砂糖・●マヨネーズ(→なし)・砂糖 春雨・ごま油・砂糖 米(国産) 麩	塩・穀物酢・醤油 穀物酢・醤油 だし 和風だし・醤油・みりん・酒
9水		豚肉と根菜の煮物 じゃが芋のチーズ焼 ごはん 味噌汁	豚肉 チーズ 豆腐・赤味噌・白味噌	玉ねぎ・大根・れんこん・ごぼう ・人参・さやえんどう チンゲン菜	こんにゃく・砂糖 じゃが芋・油 米(国産)	塩 だし 和風だし・醤油・みりん・酒
10木		そぼろ寿司 高野豆腐と昆布の煮物 すまし汁 みかんゼリー	鶏ミンチ 高野豆腐	コーン・人参・干しいたけ きざみ昆布・いんげん 青ねぎ 寒天・オレンジジュース・みかん(缶詰)	米(国産)・砂糖・油・砂糖 砂糖 そうめん 砂糖	穀物酢・塩・醤油・みりん・和風だし 和風だし・醤油・みりん だし・醤油・塩
11金		鶏肉の唐揚げ 蒸さつま芋 小松菜のごま和え ごはん 味噌汁	鶏肉 赤味噌・白味噌	しょうが 小松菜・人参 白菜・もやし	片栗粉・油 さつま芋 白ごま 米(国産)	醤油・酒 醤油・みりん・和風だし だし
12土		のっぺいうどん 厚揚げの煮物 フルーツ(りんご)	豚肉 厚揚げ	ごぼう・人参・いんげん・だし昆布 大根 りんご	うどん・里芋・片栗粉 砂糖	だし・醤油・みりん・塩 和風だし・醤油・酒
14月		成人の日				
15火		牛丼 かぼちゃの煮物 味噌汁 フルーツ(黄桃)	牛肉 うす揚げ・赤味噌・白味噌	玉ねぎ・人参 かぼちゃ キャベツ 黄桃(缶詰)	米(国産)・押麦・こんにゃく ・砂糖・片栗粉 砂糖	和風だし・醤油・みりん・酒 和風だし・醤油・酒 だし
16水		鶏肉のねぎ焼 里芋の煮物 ひじきごぼうサラダ ごはん 味噌汁	鶏肉 赤味噌・白味噌	青ねぎ さやえんどう 芽ひじき・ごぼう・人参・きゅうり	砂糖・油 里芋・砂糖 砂糖・●マヨネーズ(→なし) 米(国産)	醤油・みりん 和風だし・醤油・みりん 和風だし・醤油・みりん だし
17木		豆腐チャンプルー 大学芋 ごはん ビーフンスープ	豆腐・まぐろフレーク	キャベツ・玉ねぎ・人参・しょうが 小松菜	油・砂糖・ごま油 さつま芋・油・砂糖・黒ごま 米(国産) ライスパスタ	醤油・鶏がらスープ・酒・塩 鶏がらスープ
18金		チキンカレーライス わかめサラダ ミルクかんフルーツポンチ 味噌ラーメン	鶏肉 牛乳 豚肉・赤味噌	玉ねぎ・人参 わかめ・大根・コーン 寒天・フルーツカクテル	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 砂糖	カレーフレーク 青じそドレッシング 醤油・鶏がらスープ・塩
19土		高野豆腐の中華煮 フルーツ(オレンジ)	高野豆腐	玉ねぎ・人参・キャベツ・チンゲン菜 ・にんにく・しょうが グリーンピース オレンジ	中華麺・油・ごま油	醤油・鶏がらスープ・塩 オイスターソース・醤油・みりん
21月		照焼ハンバーグ ポテトフライ レンコンきんぴら ごはん 味噌汁	ハンバーグ うす揚げ・赤味噌・白味噌	れんこん・玉ねぎ・人参・さやえんどう 白菜	油・砂糖・片栗粉 フライドポテト・油 油・砂糖・白ごま 米(国産)	醤油・みりん・酒 塩 和風だし・醤油・みりん・酒 だし
22火		きつねうどん ちくわの磯辺揚げ ごはん フルーツ(みかん缶)	味噌汁 味付け揚げ ちくわ	人参・わかめ・だし昆布 あおさのり みかん(缶詰)	うどん 天ぷら粉・油 米(国産)	だし・醤油・みりん・塩
23水		どん平焼 ほうれん草のお浸し かぼちゃの甘煮 ごはん 味噌汁	●卵・豚肉・かつお節 (→豚肉と野菜のソース炒め) 赤味噌・白味噌	キャベツ・玉ねぎ・あおさのり ほうれん草・人参 かぼちゃ 大根・青ねぎ	油・●マヨネーズ(→なし)・油 砂糖 米(国産)	和風だし・お好み焼ソース 醤油・みりん・和風だし だし
24木		アジの旨煮 チーズサラダ ビーンズチャップ ごはん 味噌汁	アジ チーズ 大豆 赤味噌・白味噌	しょうが きゅうり・人参 玉ねぎ わかめ	砂糖 油・砂糖 米(国産) そうめん	ウスターソース・醤油・酒 醤油・穀物酢 チキンコンソメ・ケチャップ だし
★ 25金		かぶのポトフ エビフライ&チキンナゲット マカロニサラダ ロールパン フルーツ(パイ)	ウインナー ●エビフライ・●チキンナゲット (→鶏肉の唐揚げ2個)	かぶ・玉ねぎ・キャベツ・人参 きゅうり・コーン パイ(缶詰)	じゃが芋 油 マカロニ・●マヨネーズ(→ドレッシング) ロールパン	チキンコンソメ 塩
26土		ツナチャーハン 春雨スープ フルーツ(バナナ)	まぐろフレーク	ミックスベジタブル・玉ねぎ しいたけ バナナ	米(国産)・油 春雨	鶏がらスープ 鶏がらスープ
28月		牛肉と野菜の卵とじ ほうれん草と平天の和え物 ごはん 味噌汁	牛肉・●卵(→なし) さつま揚げ 赤味噌・白味噌	白菜・人参 ほうれん草 青ねぎ	こんにゃく・砂糖 米(国産) そうめん	和風だし・醤油・みりん・酒 醤油・みりん・和風だし だし
29火		塩ラーメン ギョーザ ごはん フルーツ(黄桃)	豚肉	キャベツ・玉ねぎ・人参・青ねぎ・にんにく 黄桃(缶詰)	中華麺・油・ごま油 ●ギョーザ(→ウインナー)・油 米(国産)	醤油・鶏がらスープ・塩・みりん
30水		サバの塩焼 白菜とチンゲンサイの塩昆布和え 里芋と油揚げのとりも煮 ごはん 味噌汁	サバ うす揚げ 赤味噌・白味噌	白菜・チンゲン菜・人参・塩昆布 玉ねぎ	油 里芋・砂糖・片栗粉 米(国産) 麩	塩 和風だし・醤油・酒 だし
31木		根菜マーボー丼 切干大根のナムル 粉ふき芋 中華スープ	豆腐・豚ミンチ・赤味噌	しょうが・にんにく・玉ねぎ ・ごぼう・人参・いんげん 切干大根・ほうれん草・にんにく わかめ・もやし	米(国産)・押麦・油・砂糖・片栗粉 砂糖・ごま油 じゃが芋	醤油・酒・鶏がらスープ 醤油・塩 塩 鶏がらスープ