

7月の予定献立

月		火		水		木		金	
3日		4日		5日		6日		7日《七夕メニュー》	
ご飯	精白米	パン	ソフトフランス、ココアパン	麦ご飯	精白米、押麦	五目チャーハン	精白米、焼き豚、長葱、卵、竹の子、木耳、ちりめんじゃこ、グリーンピース、ザーサイ	七夕そうめん	そうめん、むきエビ、錦糸卵、胡瓜、のり、ミニトマト、味付椎茸、長葱、生姜
スープ	青梗菜、木耳、コーン、白ごま	スープ	鶏肉、ズッキーニ、人参、パセリ	みそ汁	ワカメ、木綿豆腐、庄内麩			天ぷら盛り合わせ	南瓜、チーズ竹輪の磯部揚げ
豚肉とキャベツの塩だれ炒め	豚肉、キャベツ、玉葱、人参、ニラ、もやし、ピーマン	マスの白ワイン蒸し ～クリームソース～	マス/付:ほうれん草とベーコンのソテー、ポイルポテ	ジンギスカン	ラム肉、玉葱、椎茸、エリンギ、キャベツ、突きこんにやく、しし唐	スープ サラダ	しめじ、なると、ニラ、レタス、水菜、サニーレタス、つま人参 ※焙煎ごまドレッシング	七夕デザート	三色寒天、白玉団子、黄桃缶
くらげの中華和え	くらげ、ツナ、胡瓜、赤パプリカ、サニーレタス	ペビーリーフのサラダ	ペビーリーフ、ロメインレタス、トレビス ※イタリアンドレッシング	辛子和え	白菜、小松菜、油揚げ、人参、辛子	焼きギョーザ	ギョーザ(2個)、サラダ菜 ※酢醤油		
10日		11日		12日		13日		14日	
パン	玄米パン、スティックロール	五穀ご飯	精白米、五穀米	エビのトマトクリームパスタ	スパゲッティ、トマト、エビ、玉葱、ほうれん草、粉チーズ	麦ご飯 眞沢山汁	精白米、押麦 じゃが芋、大根、油揚げ、しめじ、玉葱、万能葱	バターチキンカレー	ターメリックライス、鶏もも肉、玉葱、茄子、赤・黄パプリカ、スナップエンドウ、ほうれん草
スープ	玉葱、ベーコン、コーン、セロリ、インゲン	ザーサイのスープ	ザーサイ、ロースハム、小松菜	スープ	かぶ、人参、鶏肉、キャベツ、パセリ	目抜き昆布醤油焼き	目抜き(100g) ／笹、がり	彩りサラダ	レタス、ペビーリーフ、胡瓜、ラディッシュ
ポークカツレツ	豚ロース肉	チンジャオロース	牛肉、竹の子、ピーマン、赤・黄パプリカ、玉葱	ブロッコリーと カリフラワーのサラダ	ブロッコリー、ロマネスコカリフラワー、ロメインレタス、レタス ※白フレンチドレッシング	煮物	人参、こんにゃく、椎茸、高野豆腐、インゲン	飲み物 果物	飲むヨーグルト メロン
～デミグラスソース～	／付:マッシュポテト、エンダイブ、トレビス、リーフレタス ／デミグラスソース ※赤パッチョドレッシング	青梗菜ともやしの和え物	青梗菜、もやし、えのき、人参、白ごま	果物	パイ				
果物	ピンクグレープフルーツ								
17日		18日		19日		20日		21日《シェフメニュー》	
海の日		ごまだれ 冷しゃぶうどん	うどん、豚肉、レタス、水菜、オクラ、板かまぼこ、かいわれ大根	ご飯	精白米	ピタパンサンド ～照り焼きチキン～	ピタパン(80g)、鶏もも肉、胡瓜、リーフレタス、トマト、チーズ、マヨネーズ(個パック)		
		トマトと大葉の さっぱり和え わらび餅	トマト、ちりめんじゃこ、胡瓜、キャベツ、大葉、梅肉 わらび餅、きな粉、黒蜜	スープ	竹の子、白菜、椎茸	ほうれん草のスープ	ほうれん草、ベーコン、玉葱、人参		
		大根サラダ	大根、ロメインレタス、人参、海藻ミックス ※ノンオイル中華ドレッシング	デザート	ごま団子	茹で野菜のサラダ	しめじ、インゲン ※生姜クリーミードレッシング		
24日		25日《土用の丑の日》		26日		27日		28日	
タコライス	精白米、牛・豚挽肉、玉葱、レタス、トマト、チーズ	麦ご飯	精白米、押麦	パン	黒糖パン、ミルクロール	冷麺	冷麺、牛もも肉、卵、キムチ、胡瓜、もやし、人参、ぜんまい、白ごま、万能葱	五穀ご飯	精白米、五穀米
豆と根菜のスープ	レッドキドニー、ひよこ豆、大豆、ベーコン、レンコン、人参、パセリ	赤だしみそ汁	茄子、玉葱、大根菜	トマト風味のポトフ	ウインナー、鶏肉、玉葱、ベーコン、人参、キャベツ、メークイン、ブロッコリー、トマト			いものこ汁	里芋、突きこんにやく、豚肉、ささがきごぼう、長葱
サラダ	レタス、エンダイブ、サニーレタス、オレンジパプリカ ※コーンクリームドレッシング	うさぐ(予定) デザート	うなぎ、胡瓜、ワカメ、茗荷、水羊羹	マカロニサラダ ～バジル風味～ 果物盛り合わせ	シェルマカロニ、コーン、ツナ、バジル、サラダ菜 デラウェア、さくらんぼ	点心盛り合わせ	シューマイ各種(検計) リーフレタス、水菜	ホツケの西京焼き	ホツケ ／付:大葉、しし唐、大根おろし ※卓上醤油
デザート	ティラミス					果物	スイカ	ピーナッツ和え	小松菜、白菜、人参、焼きちくわ、ピーナッツ
31日									
麦ご飯	精白米、押麦	  							
酸辣湯	木耳、しめじ、長葱、卵								
海鮮の炒め物	エビ、ホタテ、玉葱、人参、ピーマン、セロリ、竹の子、くるみ、にんにくの芽、鷹の爪 もやし、青梗菜、ぜんまい、ロースハム、白ごま								