

## 7月の予定献立

月		火		水		木		金	
28日		29日		30日		1日		2日	
									
五穀ご飯 味噌汁 ハンバーグ ～たまねぎソース～ ツナとオクラの 和風マヨネーズ和え	精白米、五穀米 なめこ、三つ葉 ハンバーグ、ミニトマト 南瓜、サニーレタス、 サニーレタス オクラ、焼き竹輪、胡瓜、コーン、 ツナ	ご飯 スープ 蒸し魚の 薬味ソースがけ エビのサラダ 果物	精白米 竹の子、白菜、椎茸 赤魚、レタス、赤・黄パプリカ、 長葱、三つ葉 エビ、水菜、リーフレタス ※焙煎ごまドレッシングp プラム	パン スープ ミラノ風ポークカツレツ デザート	コッペパン、丸型ソフトレーズン ベーコン、セロリ、インゲン ポークカツ ／付：マッシュポテト、 ロメインレタス、トレビス、 ラディッシュ、トマトソース ※イタリアンドドレッシングp マスカットゼリー	ピビンバ コムタン風スープ チョレギサラダ デザート	精白米、牛肉、ほうれん草、人参、 もやし、ぜんまい、白ごま、キムチ 大根、えのき、椎茸、 あさり、長葱 レタス、水菜、海藻ミックス、 韓国のリ ※チョレギドレッシング ミニエクレア	パン 飲み物 鮭の白ワイン蒸し ～クリームソース～ サラダ	豆パン、黒コッペ 野菜ジュース 鮭／玉葱、しめじ、マッシュルーム ／小松菜とベーコンのソテー エンダイブ、サニーレタス、ミニトマト ※フレンチドレッシング(赤)p
5日		6日		7日《七夕メニュー》		8日		9日	
麦ご飯 ふのりのみそ汁 豚肉の生姜焼き ピーナッツ和え	精白米、押麦 ふのり、大根、大根菜 豚肉、玉葱、キャベツ、水菜、トマト ※マヨネーズ ほうれん草、人参 焼きちくわ、ピーナッツ	ご飯 スープ 牛肉のブルコギ 胡瓜と カニカマのサラダ デザート	精白米 白菜、青梗菜、ロースハム 牛肉、玉葱、竹の子、人参、 エリンギ、ニラ 胡瓜、かに蒲鉾、リーフレタス ※中華ごまドレッシングp 桃まん	七夕そうめん 天ぷら盛り合わせ 七夕デザート	そうめん、むきエビ、錦糸卵、 胡瓜、のり 味付椎茸、万能葱 さつまいも、ピーマン 枝豆とコーンのつまみ揚げ 寒天、白玉団子、黄桃缶、 パイナップル	パン スープ チキンの黒コンショウ焼き ジャーマンポテト添え 彩りサラダ	野菜パン ABCマカロニ、大根、人参、 しめじ 鶏肉／付：レモン、フロッコリー、 ジャーマンポテト (じゃが芋、玉葱、ベーコン、パセリ) ロメインレタス、黄パプリカ オレンジパプリカ ※サウザンドドレッシングp	ご飯 みそ汁 鯖みぞれ煮 大豆もやしの和え物 デザート	精白米 豆麩、白舞茸、かいわれ大根 鯖／付)ししとう 大豆もやし、にら、つま人参、 ハム 黒ごまプリン
12日		13日		14日		15日		16日	
枝豆ご飯 具沢山汁 ホッケのみりん漬け 金平ゴボウ	精白米、もち米、枝豆 さつま芋、油揚げ、えのき、玉葱、 長葱 ホッケ ／付：大葉、桜大根 ごぼう、人参、白滝、 桜エビ、白ごま、鷹の爪	冷やし中華 海鮮大しゅうまい デザート	中華麺、ロースハム、鶏ささみ、 味付椎茸、もやし、人参、 胡瓜、紅生姜 海鮮大しゅうまい、サラダ菜 ※醤油パック いちごヨーグルト、ミント	いわしの蒲焼き丼 すまし汁 茶碗蒸し ゆかり和え 21.4.27 デザート	精白米、いわし、大葉、白ごま 湯羹、白舞茸、三つ葉 茶碗蒸し 白菜、小松菜、人参、ゆかり うさぎのお饅頭	タイ風カオマンガイ 春雨スープ えび蒸し餃子 果物	精白米、鶏肉、レモン、 三つ葉、長葱 ／レタス、エンダイブ、胡瓜、赤パプリカ 春雨、人参、豆苗 えび餃子、リーフレタス ※醤油パック バナナ	パン あさりのスープ カレイの香草焼き 南瓜サラダ	塩味パン、バターロール あさり、人参、じゃが芋、ベーコン 玉ねぎ カレイ／付：インゲンとコーンのソテー 南瓜サラダ、サニーレタス
19日		20日		21日《お楽しみメニュー》		22日		23日	
タコライス 豆と根菜のスープ サラダ	精白米、牛・豚挽肉、玉葱、 レタス、トマト、チーズ 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 サラダほうれん草、エンダイブ トレビス ※フレンチドレッシング白p	フィッシュフライサンド (セルフ) 飲み物 マカロニサラダ フルーツカクテル	背割りコッペパン、 白身フライ、リーフレタス、胡瓜 ※中濃ソースp、タルタルソースp 牛乳 マカロニサラダ、コーン 赤パプリカ、サラダ菜 ※コーンクリーミードレッシング フルーツカクテル缶、ゼリー、キウイ	当日までのお楽しみ♪		ミートソース スパゲティ スープ フロッコリーと カリフラワーのサラダ	スパゲッティ、ミートソース、 粉チーズ、パセリ かぶ、人参、鶏肉、椎茸 フロッコリー、ロマネスコカリフラワー、 レタス ※イタリアンドドレッシングp	豚キムチ丼 スープ 水菜と大根のサラダ デザート	精白米、豚肉、もやし、玉葱、白菜、 竹の子、しめじ、エリンギ、ニラ、キムチ えのき、青梗菜、長葱 大根、水菜、つま人参 ※焙煎ごまドレッシングp マンゴープリン
26日		27日		28日《土用の丑の日》		29日		30日	
五穀ご飯 スープ 鶏の唐揚げ サラダ	精白米、五穀米 木耳、竹の子、ほうれん草 鶏肉の唐揚げ 付)ミニトマト、サラダ菜 サニーレタス、エンダイブ、ラディッシュ ※おろし玉ねぎドレッシングp	ごまだれ 冷しゃぶうどん 梅肉和え 白玉団子～黒蜜きな粉～	うどん、豚肉、レタス、水菜、 トマト、オクラ、板かまぼこ、 かいわれ大根、白ごま 白菜、白しめじ、人参 梅肉 白玉団子、黒蜜、きな粉	鰻ちらし寿司 赤だしみそ汁 夏のデザート	精白米、うなぎ、干瓢、椎茸、 卵、花レンコン、胡瓜、 刻みのり、大葉 なめこ、三つ葉 厚揚げ、豚挽き肉、しめじ、えのき、 人参、かいわれ大根 水羊羹	ご飯 ワンドラスープ エビチリ キャベツともやしの ザーサイ和え 果物	精白米 ワンドラ、メンマ、ニラ エビフリッター、長葱、グリーンピース サラダ菜、エビチリソース キャベツ、もやし、人参 ザーサイ、白ごま グレープフルーツ	パン ビーフシチュー シーザーサラダ デザート	食パン、いちごジャム&マーガリン 牛肉、玉葱、じゃが芋、人参、 マッシュルーム、フロッコリー ロメインレタス、ペビーリーフ、 ミニトマト(黄)、粉チーズ、クルトン ※シーザーサラダドレッシングp ハスカップゼリー