

7月の予定献立

月		火		水		木		金	
6月27日		28日		29日		30日		7月1日	
麦ご飯 きのこのすまし汁 鯖の味噌煮 とろろなめ茸 果物	精白米、押麦 しめじ、乾椎茸、人参、大根菜 鯖 ／付：切り干し大根の炒め煮 ※醤油 ゴールデンキウイ	焼き豚チャーハン 中華スープ 水菜のじゃこサラダ デザート	精白米、焼き豚、卵、長葱、 桜エビ、枝豆、紅生姜 白菜、木耳、人参、白ごま 水菜、青梗菜、もやし、ちりめんじゃこ ※青じそドレッシング カスタードまん	パン スープ チキンソテー ～きのこソース～ ほうれん草のサラダ	ソフトフランス じゃがいも、白いんげん、玉葱、 ベーコン、パセリ 鶏肉／ソース：マッシュルーム、しめじ ／付：人参のグラッセ、ブロッコリー サラダほうれん草、リーフレタス、ラディッシュ ※イタリアンドレッシング	いわしの蒲焼き丼 すまし汁 茶碗蒸し 胡瓜とワカメの 酢の物	精白米、いわし、白ごま、錦糸卵、 白髪葱、大葉 豆豉、白舞茸、三つ葉 茶碗蒸し 胡瓜、ワカメ、かいかまぼこ、 針生姜	ごまだれ 冷しゃぶうどん 梅肉和え 果物	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 プラム
4日		5日		6日		7日《七夕メニュー》		8日	
五穀ご飯 スープ チンジャオロース チヨレギサラダ	精白米、五穀米 青梗菜、木綿豆腐、白ごま 牛肉、竹の子、ピーマン、玉葱、 人参、エリンギ レタス、水菜、海藻ミックス、 韓国のり、糸唐辛子 ※チヨレギドレッシング	パエリア スープ サラダ 果物	精白米、玉葱、ウインナー、 エビ、ホタテ、イカ、赤・黄パプリカ、 パセリ、レモン じゃが芋、鶏肉、人参、 椎茸、インゲン ロメインレタス、サニーレタス、トレビス ※生姜クリームドレッシング ルビーグレープフルーツ	ご飯 磯のりのみそ汁 豚肉の辛味焼き くるみ和え 果物	精白米 磯のり、長葱 豚肉 ／サラダ菜、糸唐辛子 小松菜、人参、えのき、くるみ デラウェア	七夕そうめん 天ぶら盛り合わせ 七夕デザート	そうめん、むきエビ、錦糸卵、 胡瓜、ミニトマト、のり、 味付椎茸、万能葱 南瓜、 枝豆とコーンのつまみ揚げ ※皆散 寒天、白玉団子、黄桃缶、 パイン缶	セルフバーガー -照り焼きチキン- スープ 茹で野菜のサラダ 果物	バーガーパン、鶏もも肉、 リーフレタス、トマト ※マヨネーズ ほうれん草、ベーコン、玉葱、人参 キャベツ、紫キャベツ、 しめじ、インゲン ※コーンクリームドレッシング 清見オレンジ
11日		12日		13日		14日《お楽しみメニュー》		15日	
パン ビーフシチュー ペビーリーフのサラダ 飲み物	ソフトフランス 牛肉、玉葱、じゃが芋、人参、 マッシュルーム、スナップエンドウ ペビーリーフ、リーフレタス、紅芯大根 ※シーザードレッシング 野菜ジュース	十五穀米 イナムドウチ ～沖縄風豚汁～ ゴーヤチャンプル 大学芋 デザート	精白米、十五穀米 豚肉、干椎茸、つきこんにやく、 冬瓜、かまぼこ、万能ねぎ 木綿豆腐、ゴーヤ、卵、玉葱、 ベーコン、人参、キャベツ、かつお節 さつまいも、黒ごま シークワーサーゼリー	冷やし中華 海鮮シュウマイ 果物	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 海鮮シュウマイ、サラダ菜 ※醤油 スイカ			枝豆ご飯 はんぺんと 三つ葉のお吸い物 ほっつけの利休焼き 切り干し大根と ササミの梅和え ★学生考案メニュー	精白米、もち米、枝豆 はんぺん、三つ葉 ほっつけ、白ごま ／付：しし唐 切り干し大根、鶏ささみ、胡瓜、 梅干し、ミニトマト
18日		19日		20日《土用の丑の日メニュー》		21日		22日	
		エビの トマトクリームパスタ スープ ブロッコリーと カリフラワーのサラダ 果物	スパゲッティ、トマト缶、エビ、玉葱、 ほうれん草、マッシュルーム、 粉チーズ 人参、コーン、ベーコン、パセリ 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 ※イタリアンドレッシング パイン	鶏天丼 赤だしみそ汁 うざく 夏のデザート	精白米、鶏むね肉、しし唐 茄子、玉葱、大根菜 うなぎ、胡瓜、ワカメ、茗荷 柳月の水羊羹	ご飯 白湯スープ 豚肉と野菜の中華炒め レタスと水菜のサラダ	精白米 竹の子、木耳、長葱 豚肉、玉葱、小松菜、もやし、 赤・黄パプリカ、エリンギ レタス、リーフレタス、水菜、 つまみ人参 ※青じそドレッシング	パン スープ ハンバーグ ～デミグラスソース～ ほうれん草のサラダ	野菜パン しめじ、ズッキーニ、インゲン、ベーコン ハンバーグ ／付：フライドポテト、 ミックスベジタブルのバター炒め サラダほうれん草、ロメインレタス、 トレビス ※フレンチドレッシング
25日		26日		27日		28日		29日	
麦ご飯 真沢山汁(味噌) キタメバルのみりん漬け 肉じゃが	精白米、押麦 油揚げ、しめじ、大根、 ささがきごぼう、大根菜 キタメバル ／付：がり じゃが芋、人参、玉葱、 白滝、豚肉、グリーンピース	タコライス スープ サラダ 果物	精白米、牛・豚挽肉、玉葱、 レタス、胡瓜、トマト、チーズ かぶ、コーン、鶏肉、インゲン ロメインレタス、水菜、 サニーレタス、オレンジパプリカ ※オニオンドレッシング メロン	牛しぐれ とろろうどん(冷) チーズいもち 果物	うどん、牛肉、玉葱、長芋、 赤かまぼこ、長葱 チーズいもち 冷凍みかん	パン バターチキンカレー サラダ 飲み物	ナン 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 水菜、サニーレタス、トレビス ※サウザンドレッシング 飲むヨーグルト	ご飯 スープ 八宝菜 黒豚焼売	精白米 ワカメ、白ごま、長葱 エビ、イカ、ホタテ、白菜、青梗菜、 人参、竹の子、木耳、ヤングコーン 黒豚焼売、リーフレタス ※醤油