

## 7月の予定献立

月		火		水		木		金	
3日		4日		5日		6日		7日《七タメニュー》	
豚すき丼	精白米、豚肉、しめじ、白滝、 玉葱、人参、白菜、万能葱	オンライン授業		ご飯	精白米	パン	食パン、ブルーベリー&マーガリン	七タそうめん	そうめん、エビ、錦糸卵、胡瓜、 ミニトマト、味付椎茸、万能葱、のり
みそ汁	じゃが芋、絹さや			スープ(醤油)	白菜、木耳、豆苗、白ごま	スープ	じゃが芋、人参、ウインナー、インゲン	天ぶら盛り合わせ	チーズ竹輪の磯部揚げ、 枝豆とコーンのつまみ揚げ
のり和え	ほうれん草、えのき、竹輪、のり			鶏肉のカシューナッツ炒め	鶏肉、カシューナッツ、ピーマン、 赤・黄パプリカ、エリンギ、玉葱	カレイのフリッター ~オーロラソースがけ~	カレイ、パセリ /付: サラダ菜	七タデザート	サイダーはちみつレモンゼリー、 白玉団子、黄桃缶、 ゴールドンキウイ
フルーツみつ豆 ~黒蜜風味~	寒天、赤えんどう、みかん、 パイン、黄桃、黒蜜	もやしと青梗菜の 中華和え	もやし、青梗菜、人参、ロースハム	ツナとコーンのサラダ	リーフレタス、赤玉葱、ツナ、コーン ※ドレッシング				
10日		11日		12日		13日		14日	
パン	ナン	麦ご飯	精白米、押麦	タコライス	精白米、牛・豚挽肉、玉葱、 レタス、アボカド、トマト、チーズ	冷やし中華	中華麺、ハム、鶏ささみ、人参、 味付椎茸、もやし、胡瓜、紅生姜	ご飯	精白米
バターチキンカレー	鶏もも肉、玉葱、赤・黄パプリカ、 茄子、スナップエンドウ	みそ汁	大根、油揚げ、万能葱	スープ	かぶ、人参、インゲン	海鮮華包み	※辛子 海鮮華包み(エビ・イカ) ※酢醤油	具沢山汁	里芋、玉葱、突きこんにゃく、 しめじ、大根菜
サラダ	水菜、サニーレタス、トレビス ※ドレッシング	ゴーヤチャンプル	木綿豆腐、ゴーヤ、卵、玉葱、 ベーコン、人参、キャベツ、かつお節	ブロccoliーと カリフラワーのサラダ	ブロccoliー、カリフラワー、 サラダほうれん草 ※ドレッシング	果物	スイカ	白身魚のさっぱり おろしがけ	タラ、大根、サラダ菜、 万能葱
飲み物	飲むヨーグルト	大学芋 デザート	さつまいも、黒ごま シークワサーゼリー	デザート	シューアイス(バナナ)			ひじきの五目煮	ひじき、大豆、白滝、人参、 レンコン、インゲン
17日		18日		19日		20日《シェフメニュー》		21日	
 海の日		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、トマト缶、エビ、玉葱、 マッシュルーム、ブロccoliー	メニューは当日のお楽しみ♪		ご飯	精白米
		すまし汁	木綿豆腐、椎茸、三つ葉	スープ	※粉チーズ			スープ	キャベツ、じゃが芋、ベーコン、パセリ
		鯖の味噌煮	鯖 /付:しし唐	サラダ	ロマインレタス、レタス、クルトン ※ドレッシング			かぶの中華和え	竹の子、しめじ、エリンギ、ニラ かぶ、胡瓜、水菜、人参
		金平ごぼう	ごぼう、人参、突きこんにゃく、 枝豆、白ごま	果物	パイン				
24日		25日		26日		27日《土用の丑メニュー》		28日	
牛しぐれとろろうどん	うどん、牛肉、玉葱、ごぼう、 長芋、長葱、すだち ※一味唐辛子	シーフードピラフ	精白米、エビ、ホタテ、玉葱、 ズッキーニ、赤・黄パプリカ、人参、 マッシュルーム、グリーンピース	ご飯	精白米	鶏天丼	精白米、鶏むね肉、しし唐	パン	塩味パン
チーズいももち	チーズいももち	スープ	ほうれん草、コーン、セロリ	白湯スープ	白菜、しめじ、ハム、長葱	赤だしみそ汁	茄子、玉葱、大根菜	野菜のペイザンヌスープ	キャベツ、玉葱、人参、じゃが芋、ベーコン
キャベツのさっぱり和え	キャベツ、人参、大根菜、削り節	アボカドと卵のサラダ	卵サラダ、アボカド、ブロccoliー、 リーフレタス、パプリカパウダー	牛肉のブルコギ ~トッポギ入り~	牛肉、トッポギ、玉葱、人参、 春雨、エリンギ、ニラ、白ごま	うざく	うなぎ、胡瓜、ワカメ、茗荷	カスレ	鶏肉、ソーセージ、玉葱、セロリ、 白インゲン豆、トマト、マッシュルーム、 パン粉、粉チーズ、パセリ
		果物	冷凍みかん	ナムル	小松菜、木耳、もやし、カニ蒲鉾	夏のデザート	水羊羹(柳月)	サラダ	ペビーリーフ、レタス、ラディッシュ、 くるみ ※ドレッシング
								果物	メロン
31日									
冷麺	冷麺、チャーシュー、白ごま、 胡瓜、人参、もやし、キムチ ※酢								
海鮮シュウマイ	海鮮シュウマイ ※醤油								
季節の果物	プラム								