

## 7月の予定献立

月		火		水		木		金	
				1日		2日		3日	
				ご飯 みそ汁 ジンギスカン	精白米 高野豆腐、小松菜、万能葱 ラム肉、もやし、玉葱、人参、 ピーマン、キャベツ、 突きこんにやく	魚介の Pasta ペペロンチーノ風 スープ 南瓜サラダ	スパゲッティ、イカ、エビ、 玉葱、マッシュルーム、 ベーコン、パセリ、鷹の爪 ズッキーニ、人参、鶏肉 南瓜サラダ、胡瓜、 パプリカパウダー	麦ご飯 白湯スープ 回鍋肉 大根とホタテの和え物	精白米 白菜、ニラ 豚肉、キャベツ、長葱、 玉葱、ピーマン、人参 大根、ホタテ、水菜、コーン
6日		7日		8日		9日		10日	
七タそうめん	そうめん、エビ、錦糸卵、 胡瓜、味付椎茸、ミニトマト、 万能葱、のり	ご飯 スープ 麻婆豆腐	精白米 えのき、青梗菜、竹の子 木綿豆腐、豚挽肉、ニラ、 長葱 ※ラー油	パン スープ ポークソテー ～ハニーマスタードソース～ サラダ	バターロール、ソフトレーズン ほうれん草、コーン、 ベーコン 豚肉 ／付：ポイルポテト、人参グラッセ レタス、ロメインレタス、 赤パプリカ ※ドレッシング	もち麦ご飯 みそ汁 鯖の唐揚げ梅風味 ひじきの炒め煮	精白米、もち麦 じゃが芋、ワカメ 鯖 ソース：梅だれ ／付：大根おろし、生姜、 サラダ菜 ひじき、突きこんにやく、 人参、高野豆腐、枝豆	ガパオライス スープ サラダ 果物	精白米、鶏挽肉、鶏卵、 玉葱、赤パプリカ、インゲン、 大豆、茄子、鷹の爪、パジル しめじ、人参、セロリ リーフレタス、トレビス、 チーズ※ドレッシング パイン
13日		14日		15日		16日		17日	
麦ご飯 スープ 蒸し魚の 薬味ソースがけ 焼売	精白米、押麦 オクラ、木耳、人参 赤魚、レタス、赤パプリカ、 長葱、三つ葉 黒豚大焼売 ※酢醤油	ジューシー ～沖縄風炊き込みご飯～ シブ汁 ゴーヤチャンプル マンゴーヨーグルト	精白米、豚肉、ひじき、 椎茸、かまぼこ、万能葱 冬瓜、鶏肉、油揚げ、かいわれ大根 木綿豆腐、ゴーヤ、卵、玉葱、 ベーコン、人参、キャベツ、 削り節 マンゴー缶、ヨーグルト	冷やし中華 翡翠餃子 季節の果物	中華麺、ハム、人参、 もやし、胡瓜、錦糸卵 ※紅生姜、辛子 翡翠餃子、サラダ菜 ※酢醤油 スイカ	パン マカロニスープ ハンバーグ ～オニオンソース～ サラダ	ソフトフランス マカロニ、オクラ、人参 ハンバーグ ／付：フライドポテト、ブロッコリー ペビーリーフ、リーフレタス、 フライドオニオン※ドレッシング	ご飯 石狩汁 ザンギ ラーメンサラダ	精白米 鮭、じゃがいも、人参、玉葱、 しめじ、長葱 鶏肉 ／付：サラダ菜、レモン ラーメン、レタス、胡瓜、 ミニトマト ※ごまドレ
20日		21日		22日		23日		24日	
オムライス ～デミグラスソース～ スープ サラダ 果物	精白米、鶏卵、玉葱 ／マッシュルーム、しめじ、 パセリ ほうれん草、ヤングコーン、人参 サニーレタス、水菜、 紅芯大根 ※ドレッシング オレンジ	ご飯 スープ 八宝菜 中華和え	精白米 ワカメ、椎茸、豆苗 エビ、イカ、豚肉、白菜、 青梗菜、人参、竹の子、木耳 もやし、小松菜、竹輪	ごまだれ冷やしうどん 柚子和え デザート	うどん、鶏ささみ、水菜、 レタス、トマト、オクラ、 かまぼこ、白ごま 大根、人参、大根菜、柚子 ミニたい焼き(あんこ)	鶏天丼 赤だしみそ汁 うざく デザート	精白米、鶏むね肉、ピーマン 庄内麩、玉葱、大根菜 うなぎ、胡瓜、ワカメ、 みょうが レアチーズケーキ	パン スープ タルティフレット ～ジャガイモとチーズグラタン～ 彩りサラダ 季節の果物	バターロール 鶏肉、人参、いんげん じゃが芋、ベーコン、玉葱、 玉葱、にんにく、チーズ、 サニーレタス、ロメインレタス、 フディッシュ ※ドレッシング メロン(赤肉)
27日		28日		29日		30日		31日	
韓国風冷麺 チヨレギサラダ チーズポテトボール	冷麺、牛肉、白ごま、 胡瓜、大根、人参、キムチ ※酢 サニーレタス、レタス、 海藻ミックス、韓国のり ※ドレッシング チーズインポテトボール ※ケチャップ	枝豆ご飯 具沢山汁 ホッケのみりん焼き 塩昆布和え デザート	精白米、もち米、枝豆 じゃが芋、玉葱、えのき、 突きこんにやく、大根菜 ホッケ ／付：しば漬 白菜、人参、塩昆布 レモンタルト	揚げパン ロールキャベツ マカロニサラダ ～パジル＆チーズ～ 果物	コッペパン (シュガー・ココア・抹茶) ロールキャベツ、人参、 玉葱、ブロッコリー マカロニ、ツナ、チーズ、 パジル キウイ	ご飯 春雨スープ 黒酢豚 ナムル	精白米 春雨、木耳、かいわれ大根 豚肉、竹の子、人参、玉葱、 椎茸、赤パプリカ、ピーマン もやし、小松菜、錦糸卵、 白ごま	牛丼 みそ汁 ごま和え デザート	精白米、牛肉、玉葱、白滝、 ※紅生姜 木綿豆腐、わかめ、長葱 ほうれん草、人参、竹輪、 白ごま わらび餅(きな粉) ※黒蜜