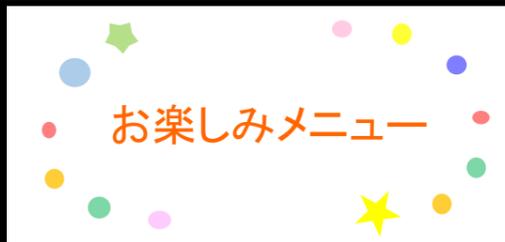


7月の予定献立

月		火		水		木		金	
15日		16日		7日《お楽しみメニュー》		18日		19日	
 <p>海の日</p>		ごまだれ 冷しゃぶうどん トマトと大葉の さっぱり和え 果物	うどん、豚肉、レタス、水菜、 オクラ トマト、ちりめんじゃこ、胡瓜、 キャベツ、大葉、梅肉 パナナ	 <p>お楽しみメニュー</p>		ご飯 スープ 蒸し魚の 葱ソースがけ 大根サラダ 果物	精白米 竹の子、白菜、椎茸 ソイ、長葱、万能葱、もやし、 ターサイ、赤パプリカ 大根、リーフレタス、人参、海藻ミックス ※ノンオイル中華ドレッシング ゴールデンキウイフルーツ	麦ご飯 具沢山汁 揚げ鯖の おろしがけ ひじきの五目煮	精白米、押麦 里芋、玉葱、突きこんにゃく、 えのき、大根菜 鯖、大根、サラダ菜、 万能葱 ひじき、大豆、白滝、人参、 レンコン、インゲン
22日		23日		24日		25日		26日	
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	タコライス	精白米、牛・豚挽肉、玉葱、 レタス、トマト、チーズ	五穀ご飯 いものこ汁(醤油)	精白米、五穀米 里芋、突きこんにゃく、豚肉、 ささがきごぼう、長葱	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)	麦ご飯 赤だしみそ汁	精白米、押麦 茄子、玉葱、大根菜
揚げしゅうまい	海鮮大しゅうまい、水菜、リーフレタス	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	タラの西京焼き	タラ ／付：大葉、しし唐、大根おろし ※卓上醤油	スープ 茹で野菜のサラダ	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 ※生姜クリーミードレッシング	厚揚げの 野菜あんかけ	厚揚げ、椎茸、えのき、エリンギ、 人参、万能葱
果物	スイカ	サラダ	ロメインレタス、エンダイブ、 サニーレタス、オレンジパプリカ ※コーンクリーミードレッシング	ピーナッツ和え	小松菜、白菜、人参、 焼きちくわ、ピーナッツ			うざく デザート	うなぎ、胡瓜、ワカメ、茗荷 水羊羹
29日		30日		31日					
ご飯	精白米	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				
みそ汁	大根、油揚げ、万能葱	ザーサイのスープ	ザーサイ、ロースハム、ターサイ	スープ	かぶ、人参、鶏肉、キャベツ、パセリ				
ゴーヤチャンプル	木綿豆腐、ゴーヤ、卵、豆もやし、 ベーコン、人参、キャベツ	豚の梅肉蒸し	豚肉、長葱、大葉、梅肉、 小松菜、しめじ、白菜、人参、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				
きな粉ポテト	じゃが芋、きな粉	くらげの中華和え	くらげ、胡瓜、コーン、ツナ、水菜 パイ	レモンカスタードタルト					