

日	曜	献立名	午後のおやつ	黄色の食品 熱や力になるもの	赤色の食品 血や肉になるもの	緑の食品 体の体調をよくす	調味料・その他
1	火	ごはん かぼちの味噌汁 鰯のカレーソース焼き	やさい せんべい	米 片栗粉 米油 三 温糖	鰯 白味噌	ブロッコリー キャベツ かぼちや 玉ねぎ	酒 塩 カレー粉 みり ん 醤油 ソース かつ おだし汁
2	水	ゆかりごはん 豆腐のすまし汁 キャベツと豚肉のみそ炒め	コアコア	米 ごま油 三温糖	豚肉 赤味噌 豆腐 油揚げ	キャベツ 人参 玉ね ぎ ほうれん草	ゆかりふりかけ 醤油 薄口醤油 塩 かつお だし汁
3	木	ごはん 中華スープ 鶏肉と厚揚げの酢豚風	キャラメル コーン	米 片栗粉 米油 三 温糖 じゃが芋	鶏肉 厚揚げ	玉ねぎ 人参 ピーマ ン ほうれん草 ねぎ	酒 塩 ケチャップ 鶏 ガラ 醤油 酢 薄口 醤油
4	金	ごはん 親子汁 納豆とチーズの和え物	ぶるぶる りんごゼリー	米 片栗粉 米油 三 温糖 じゃが芋	鶏肉 鶏卵 納豆 チーズ	玉ねぎ 人参 小松菜 キャベツ	酒 塩 醤油 酢 かつ おだし汁
7	月	七夕鮭散らし寿司 そうめん汁 フルーツポンチ	セレクト おやつ	米 米油 三温糖 そ うめん 星形杏仁豆腐	鮭 鶏卵 豆腐	すりごま 胡瓜 人参 冬瓜 オクラ みかん 缶 黄桃缶	酢 醤油 塩 薄口醬 油 かつおだし汁
8	火	ごはん ひじきハンバーグ ほうれん草の味噌汁	プリン	米 米油 パン粉 片 栗粉 三温糖	豚ひき肉 豆腐 赤味 噌	玉ねぎ ひじき えのき ほうれん草 人参	塩 醤油 かつおだし 汁
9	水	ごはん 鶏肉の甘酢炒め 小松菜の味噌汁	ふわふわ きな粉	米 片栗粉 三温糖 さつま芋	鶏肉 豆腐 合わせ味 噌	玉ねぎ 赤パプリカ 小松 菜 人参	酒 塩 酢 ケチャップ 醤油 かつおだし汁
10	木	夏野菜のごま味噌丼 チンゲン菜すまし汁 バナナ	ウエハース	米 ごま油	豚ひき肉 合わせ味噌 油揚げ	かぼちや ズッキーニ 赤パプリカ チンゲン菜 ねぎ バナナ	すりごま 醤油 みりん 酒 薄口醤油 塩 かつ おだし汁
11	金	ミートソーススパゲティ 豆乳味噌スープ	あけびの実 パウンド ケーキ	スパゲティ 米油 三 温糖	豚ひき肉 豆乳 白味 噌	玉ねぎ 人参 なす キャベツ かぼちや	塩 ケチャップ ソース 醤油 コンソメ かつお だし汁
14	月	菜飯 カラスカレイの煮付 キャベツの味噌汁	みかん ゼリー	米 三温糖 片栗粉	カラスカレイ 豆腐 油 揚げ 赤味噌	人参 ねぎ キャベツ 玉ねぎ	菜飯の素 醤油 みり ん 酒 かつおだし汁
15	火	ごはん 麻婆豆腐 チンゲン菜の中華スープ	キャラメル 蒸しパン	米 ごま油 三温糖 片栗粉	豆腐 豚ひき肉 赤味 噌	ねぎ 人参 チンゲン 菜 玉ねぎ	醤油 酒 鶏ガラ 塩 薄口醤油
16	水	メキシコ風ピラフ キャベツの マヨ和え ズッキーニの味噌汁	サッポロ ポテト	米 米油 ノンエッグマ ヨ	ウィンナー 油揚げ 白 味噌	玉ねぎ ピーマン コー ン缶 ズッキーニ ね ぎ キャベツ 人参 す りごま	ケチャップ コンソメ カ レー粉 酒 塩 醤油 かつおだし汁
17	木	クロロールパン ポテトサラダ 鶏肉のコーンクリーム煮	プリンパン	クロロールパン じゃが 芋 片栗粉 ノンエッグ マヨ	鶏肉 豆乳 ツナ缶	キャベツ 人参 玉ね ぎ コーンクリーム缶 胡瓜	酒 塩 コンソメ
18	金	ごはん キーマカレー 夏野菜と卵のスープ	オレンジ ゼリー	米 バター 片栗粉	豚ひき肉 鶏卵	人参 玉ねぎ ピーマ ン トマト ズッキーニ	カレー粉 ケチャップ ソース コンソメ 塩 鶏ガラ
22	火	鶏肉のおろしうどん しらすの胡麻酢和え	ハッピー ターン	白玉うどん 片栗粉 三温糖	鶏肉 蒲鉾 しらす	大根 ねぎ 大葉 キャベツ 人参 すりご ま	酒 塩 薄口醤油 み りん かつおだし汁 醬 油 酢
23	水	ごはん 鯖の南部だれ キャベツの味噌汁	スイート ポテト	米 片栗粉 米油 三 温糖	鯖 豆腐 合わせ味噌	ブロッコリー すりごま キャベツ 人参	塩 酒 酢 みりん かつ おだし汁 醤油
24	木	ごはん 大根の味噌汁 じゃが芋と鶏肉の甘辛煮	お麩 ラスク	米 片栗粉 米油 三 温糖 じゃが芋	鶏肉 油揚げ 合わせ 味噌	人参 玉ねぎ 大根 小松菜	酒 塩 醤油 みりん かつおだし汁
25	金	ねぎ塩豚丼 黄桃ヨーグルト キャベツのスープ	鬼まんじゅう	米 ごま油 三温糖	豚肉 ヨーグルト	玉ねぎ ねぎ 赤パプ リカ すりごま キャベツ 人参 黄桃缶	酒 鶏ガラ 塩 薄口 醤油
28	月	食パン さつま芋サラダ ミネストローネスープ	プリンパン	食パン 苺ジャム じゃが 芋 三温糖 米油 さつ ま芋 ノンエッグマヨ	ウィンナー ツナ缶	トマト水煮 玉ねぎ キャベツ 人参	ケチャップ コンソメ 塩
29	火	豚肉と小松菜の混ぜご飯 三色きんぴら 卵スープ	ももゼリー	米 ごま油 三温糖 じゃが芋 米油 片栗 粉	豚ひき肉 鶏卵	小松菜 すりごま 人 参 ピーマン 玉ねぎ	醤油 塩 酒 鶏ガラ
30	水	ごはん 具たくさん豚汁 小魚サラダ	すりごま 蒸しパン	米 じゃが芋 米油 三温糖 ごま油	豚肉 赤味噌 豆腐 油揚げ しらす	キャベツ 玉ねぎ ね ぎ 小松菜 人参 ひ じき	酢 醤油 かつおだし 汁
31	木	ごはん 鯖の梅みそマヨ焼き 豆腐のすまし汁	やさい せんべい	米 片栗粉 米油 三 温糖 バター ノンエッ グマヨ	鯖 白味噌 豆腐	梅干し キャベツ 大 根 人参	酒 みりん 醤油 塩 薄口醤油

※都合により献立内容が変更されることがあります。ご了承くださいませようお願いいたします。

※「あけびの実」は法人の事業所でパン・クッキー・ケーキなど製造販売しています。

☆7日セレクトおやつは「たべっこどうぶつ」or「かつぱえびせん」より選んでもらいます。

