

# Monthly Menu 7月

		29(日)	30(月)	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)
朝食				パン ソーセージと野菜の炒め物 いんげんの和風マヨ和え ジンジャースープ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 海鮮団子と野菜の煮物 グリーンサラダ 味噌汁	パン ハムと野菜のソテー ブロッコリーのドレッシング和え ミルクカレースープ ヨーグルト	御飯 炒り卵 和風サラダ たいみそ 味噌汁	御飯 ウインナーと野菜のソテー マカロニサラダ ふりかけ 味噌汁
				山菜わかめそば コロケ 白菜の梅和え フルーツ	ハンバーグと玉子の サンドイッチ 南瓜ジャーマン 盛合せサラダ コーンチャウダー フルーツ	ライス ポークソテー デミグラスソース 野菜のトマト煮 サウザンサラダ コンソメスープ フルーツ	◎SDGsメニュー◎ 大豆ミートの三色丼 ビーフン炒め カリフラワーのボン酢和え 味噌汁 抹茶ゼリー	御飯 チキンかつ 切り昆布の煮物 大根のかおり和え 味噌汁 フルーツ
おやつ		ゆずまんじゅう			てづくりおやつ	黒糖ケーキ	バニラブッセ	いちごプリン
夕食		御飯 豚肉の葱塩炒め 切干大根の煮物 青梗菜の菜種和え 味噌汁			御飯 鶏もも肉の 柚子胡椒焼き 茄子とピーマンの味噌炒め 煮豆二種 すまし汁	御飯 鯖の西京焼き 筑前煮 春菊の柚子和え 赤だし味噌汁	御飯 鶏もも肉の香味焼き 卵の花 ほうれん草のなめ茸和え 味噌汁	ライス 鱈のタルタル焼き 冬瓜のクリーム煮 チキンサラダ コンソメスープ
		6(日)	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)
朝食		御飯 焼き豆腐と野菜の煮物 おろし和え 納豆 味噌汁	御飯 ツナじゃが コールスローサラダ 漬物 味噌汁	パン ミートボールと野菜のソテー 温野菜グラッセ コンソメスープ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 オムレツ 小松菜とベーコンの炒め物 味噌汁	パン 彩り野菜グリル 花野菜サラダ ミルクスープ ヨーグルト	御飯 卵と野菜の炒め物 カリフラワーの味噌マヨ和え うめびしお 味噌汁	御飯 豆腐の野菜あんかけ シーザーサラダ ふりかけ 味噌汁
昼食		御飯 鶏もも肉と 野菜の治部煮 精進揚げ 二色浸し 味噌汁 フルーツ	<b>特食</b>	御飯 あじの塩焼き 鶏レバーと野菜の炒め物 いんげんの海苔和え 味噌汁 ヨーグルト	御飯 ビーマンの 肉詰めフライ さつま芋の甘煮 なます 味噌汁 フルーツ	御飯 白身魚の アボカドタルタルソース 大根の銀あんかけ 胡瓜の香味和え 味噌汁 フルーツ	ターメリックライス ポークシチュー ミニオムレツ ミモザサラダ 焼きりんご	御飯 豚肉の生姜焼き 五目大豆 ポテトサラダ 味噌汁 フルーツ
おやつ		スイスロール	あんみつ	カステラ	流しそうめん	抹茶ロールケーキ	バニラブッセ	プリン
夕食		御飯 照焼ハンバーグ 温奴 胡瓜のゆかり和え 味噌汁	御飯 回鍋肉(ホイコウロウ) かに玉 ナムル 中華スープ	ライス 香草グリルチキン 季節野菜のチーズ焼き イタリアンサラダ 枝豆のポタージュ	御飯 鯖のゆず西京焼き 筑前煮 春菊のお浸し 赤だし味噌汁	御飯 鶏もも肉の さっぱり梅しそ焼き 高野豆腐の煮物 白菜の柚子和え 味噌汁	御飯 真あじのみりん焼き 炒り豆腐 菜の花の胡麻和え 味噌汁	御飯 鯖の味噌煮 茶碗蒸し 青梗菜の辛子和え すまし汁
		13(日)	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)
朝食		御飯 竹輪の煮物 じゃこ炒め 納豆 味噌汁	御飯 スクランブルエッグ フレンチサラダ 漬物 味噌汁	パン クリームシチュー ツナと野菜の炒め物 豆腐サラダ 味噌汁	麦御飯 とろろ芋 ツナと野菜の炒め物 豆腐サラダ 味噌汁	パン 豚肉と野菜の炒め物 マカロニサラダ コンソメスープ ヨーグルト	御飯 オムレツ 温野菜サラダ ゆずみそ 味噌汁	御飯 ジャーマンポテト 千切り野菜サラダ ふりかけ 味噌汁
昼食		御飯 鶏もも肉の ずんだ味噌焼き ふきの煮物 ほうれん草のわさび和え すまし汁 フルーツ	御飯 厚揚げと牛肉の 彩り炒め 切り昆布の煮物 いんげんの胡麻和え 味噌汁 フルーツ	<b>ご当地メニュー【盛岡】</b> 盛岡風じゃじゃ麺 しゅうまい 白菜の中華和え 中華スープ ライチゼリー	御飯 鯖の葱蒸し ぼん酢を添えて 竹輪の磯辺揚げ 小松菜のなめ茸和え 味噌汁 フルーツ	御飯 鶏もも肉の 塩麹唐揚げ 茄子の含め煮 白菜のしその実和え 味噌汁 フルーツ	夏野菜の キーマカレー クリームコロケ チーズサラダ コンソメ野菜スープ フルーツヨーグルト	<b>土用丑の日</b>
おやつ		紅茶ケーキ	ブッセサンド	水ようかん(栗)	お誕生日ケーキ	どらやき	オレンジケーキ	人形焼き
夕食		ライス 白身魚のムニエル バター醤油 野菜のコンソメ煮 胡麻ドレサラダ マカロニ入りトマトスープ	御飯 豆腐ハンバーグ 和風玉葱ソース 竹輪の煮物 青菜のしらす和え 味噌汁	御飯 鶏もも肉のくわ焼き ひじきの煮物 ブロッコリーのピーナッツ和え 味噌汁	御飯 豚肉の照焼き 大豆の煮物 和風香味ポテトサラダ 味噌汁	御飯 鯖の胡麻味噌焼き 厚揚げの煮物 おなか和え すまし汁	御飯 真あじの柚庵焼き 里芋の肉味噌がけ 胡瓜と若芽の酢の物 すまし汁	御飯 豚バラ肉の ブルコギ風炒め かに玉 春雨サラダ 中華スープ
		20(日)	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)
朝食		御飯 肉団子の煮物 カリフラワーのツナ和え 納豆 味噌汁	御飯 厚揚げと野菜の炒め物 和風サラダ 漬物 味噌汁	パン ウインナーと 野菜のコンソメ煮 シーザーサラダ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 炒り卵 エンドウのサラダ 味噌汁	パン 挽肉と野菜のソテー ハッシュポテト コーンポタージュ ヨーグルト	御飯 ツナじゃが スパゲッティサラダ のり佃煮 味噌汁	御飯 ハムと野菜のソテー キャベツのチーズ和え ふりかけ 味噌汁
昼食		御飯 鯖の葱味噌焼き 鶏肉と大根の旨煮 小松菜の胡麻和え すまし汁 ぶどうゼリー	<b>お茶漬けの日</b>	<b>《カリウム強化メニュー》</b> 海老とアボカドの トマトスパゲティ ビーンズサラダ ヴィシソワーズ フルーツ	御飯 鶏もも肉の 蜂蜜マスタード焼き ほうれん草のソテー ミックスサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 豚バラ肉の 葱塩レモンだれ 車麩の煮物 キャベツのしらす和え 味噌汁 フルーツ	アサリピラフ 白身魚フライ チキンサラダ クリームスープ フルーツ	御飯 真あじの竜田揚げ 鶏レバーと野菜の煮物 ほうれん草の菜種和え 味噌汁 フルーツ
おやつ		バナナケーキ	カステラ	レーズンクリームサンド		水ようかん(芋)	ミルクプリン	卵ケーキ
夕食		御飯 鶏もも肉の親子煮 野菜の焼き浸し 香草和え 味噌汁	ライス 白身魚のピカタ マカロニソテー バジル風味 ハムサラダ コンソメスープ	御飯 豚肉の香味焼き 香草焼き 白菜のおなか和え 味噌汁	御飯 麻婆豆腐 しゅうまい 大根のザーサイ和え わかめスープ	ライス 赤魚のムニエル トマトソース グリル野菜 フレンチサラダ 野菜スープ	御飯 鶏もも肉の西京焼き 切干大根の煮物 いんげんの香味和え すまし汁	御飯 旨みたっぷり 肉豆腐 ビーフン炒め 人参の真砂和え 味噌汁
		27(日)	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)	1(金)	2(土)
朝食		御飯 小町麩の卵とじ 金平ごぼう 納豆 味噌汁	御飯 肉団子と野菜の煮物 大根サラダ 漬物 味噌汁	パン ベーコンと野菜の炒め物 エンドウのマヨネーズ和え コンソメスープ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 がんもの煮物 ブロッコリーのわさび和え 味噌汁	パン オムレツ オニオンサラダ コンソメスープ ヨーグルト	<b>土用の丑の日に鰻を食べる風習は、江戸時代に平賀源内が広めたとされます。夏に売れない鰻を「丑の日に「う」のつく食べ物が良い」という言い伝えと結びつけて宣伝し、人気に。鰻は栄養価が高く、夏バテ防止にも効果的です！</b>	
昼食		☆おすすめメニュー☆ 新生姜御飯 豚しゃぶ 梅しそだれ ゴーヤチャンプルー 夏野菜のごま和え 冬瓜のすり流し汁 フルーツ	ライス 鱈のポテト焼き 青菜のコーンソテー エッグサラダ ポタージュ フルーツ	冷やし稲庭 たぬきうどん 照焼きつくね 白菜のゆかり和え フルーツゼリー	御飯 メンチカツと 南瓜コロケの盛合せ 炒り鶏 オクラの酢の物 赤だし味噌汁 ヨーグルト	【土用丑の日】 鰻ちらし寿司 野菜の炊き合せ ほうれん草のお浸し 赤だし味噌汁 フルーツ		
おやつ		水ようかん(抹茶)	チョコプリン	カステラドーナツ	マロンワッフル	ゆずまんじゅう		
夕食		御飯 鯖の塩麹焼き 空也蒸し 小松菜の辛子和え 味噌汁	御飯 鶏もも肉の 野菜あんかけ ひじきの煮物 オクラのボン酢和え 味噌汁	御飯 赤魚の山椒焼き 焼き豆腐の そぼろあんかけ 青梗菜のピーナッツ和え 味噌汁	御飯 豚肉の柚子胡椒焼き ふきの炒め煮 なます 味噌汁	御飯 鶏もも肉と夏野菜の オイスター炒め 冷奴 葱と生姜添え キャベツの青じそ和え 味噌汁		