

# 7月 こぼし・かりんカレンダー



ごはんの日  
 旬の食材(下線)  
 かみかみメニュー(●)  
 パンの日  
 ★ 新メニュー

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1 ごはん さごしの照り焼き かぼちゃの煮物 白和え 沢煮椀 みかん蒸しパン	2 チャーハン 蒸し鶏のごま酢和え わかめスープ 果物 ★にらのお焼き ●煮干し	3 天の川ドライカレー フレンチサラダ 果物(メロン) フルーツサンド 牛乳	4 和風スパゲティ 果物 ドーナツ 牛乳
5	6 ごはん 肉豆腐 ●煮干しと大豆の佃煮 オクラとわかめの酢の物 切干し大根のみそ汁 おたのしみ 牛乳	7 コッペパン 中華ローストチキン 野菜のコンソメ煮 スパゲティサラダ 夏野菜スープ 果物 焼きおにぎり ●煮干し	8 ごはん 魚のおろし煮 ピーマンの炒め物 青菜のねばねば和え 卵のみそ汁(にら) ゆでトウモロコシ 果物(すいか)	9 麻婆なす丼 そうめんうりとさきイカの和え物 果物(デラウェア) カレーチーズラスク 牛乳	10 雑穀ごはん 豚肉の生姜焼き 金時豆の煮物 キャベツの梅おかか和え のみそ汁 ミルクくずもち (黒蜜きなこ)	11 焼きうどん 果物 スティックパン 牛乳
12	13 ごはん ゴーヤチャンプルー 里芋の煮物 枝豆 なすのみそ汁 果物(すいか) おたのしみ 牛乳	14 食パン 夏野菜のキッシュ にんじんの甘煮 ひじきとツナのサラダ レタススープ ●ピーナッツかりんとう 牛乳	15 ごはん 魚の和風ステーキ 五目きんぴら ピーマンのおかか和え わかめのみそ汁 フルーツヨーグルト シガーフライ	16 枝豆ご飯 筑前煮 大根のみそ汁 果物 ★●米粉のオートミールクッキー 牛乳	17 もち麦ごはん 牛肉と夏野菜の甘辛炒め 粉ふき芋 もずく酢 中華スープ ★切干し大根もち	18 ちゃんぽんめん 果物 マーラーカオ 牛乳
19	20 ごはん 鶏のさっぱり煮 ピーフンソテー 添野菜(ブロッコリー) かぼちゃのみそ汁 果物(すいか) おたのしみ 牛乳	21 コッペパン 豚肉のマリアナソース ゆでトウモロコシ ●大豆サラダ チンゲン菜のスープ フルーツあんみつ	22 ごはん さばの塩焼き 冬瓜のそぼろ煮 きゅうりとオクラのごま和え 麩のみそ汁 豆腐カステラ 牛乳	23 海の日	24 スポーツの日	25 スパゲティツナソース 果物 米粉のカップケーキ 牛乳
26	27 ごはん 豚肉のたれ焼き 切り干し大根の煮物 海藻和え 豆腐のみそ汁 おたのしみ 牛乳	28 食パン 鶏肉の香草焼き かぼちゃのソテー キャロットサラダ ミネストローネ チーズ ★焼き枝豆と塩昆布のおにぎり オレンジ	29 ごはん 煮魚 なすとピーマンのなべしぎ 春雨の和え物 かみなり汁 ゴーヤケーキ 牛乳	30 アレルギーフリー(小麦・卵・乳) 回鍋肉丼 中華きゅうり 果物 野菜と大豆の磯辺和え ●煮干し	31 赤米ごはん 豆腐の中華煮 ●レバーかりんとう もやしのナムル もずくスープ ぶどうゼリー すいか	<p>* 食材などの都合により献立を変更することがあります</p>