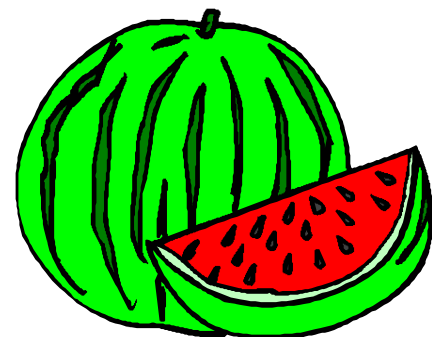


7月の献立カレンダー

(H29・7)

3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)
ごはん アジフライ 切干大根煮 みそ汁 フルーツカクテル	ごはん 麻婆豆腐 中華和え 中華スープ 果物	ごはん 魚の西京焼き 人参と卵の炒め物 すまし汁 芋くじ天ぷら	ちらしずし れんこんはさみ揚げ そうめん汁 デザート	ごはん チキンソテー マヨネーズ和え みそ汁 漬物
赤 あじ・たまご ベーコン・みそ	赤 ぶたミンチ・とうふ いか	赤 白身魚・みそ・たまご ツナ・とうふ	赤 鮭フレーク・たまご・ぶたミンチ とりミンチ	赤 とりにく・鮭フレーク 油揚げ・みそ
黄 ごはん・小麦粉・パン粉 油・さとう・ふ	黄 ごはん・油・さとう・ごま 春雨・片栗粉	黄 ごはん・油・さとう・いもくず	黄 ごはん・さとう・油・小麦粉 片栗粉・そうめん	黄 ごはん・マヨネーズ・片栗粉
緑 きゃべつ・人参・にら わかめ・切干大根	緑 玉ねぎ・しいたけ・人参・ねぎ チンゲン菜・大根・きゅうり・わかめ	緑 きゃべつ・きゅうり・人参 玉ねぎ・アーサ	緑 絹さや・のり・れんこん 玉ねぎ・ねぎ	緑 大根・きゃべつ・人参・かいわれ ほうれん草・きゅうり・わかめ・えのき
10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)
むぎごはん コロッケと肉巻き煮 からし菜炒め すまし汁 カルシウムふりかけ	ごはん 魚のピカタ マカロニサラダ ミネストローネ パインヨーグルト	ごはん 豚肉のスタミナ焼き バンバンジーサラダ みそ汁 ゼリー	ごはん 煮つけ 酢の物 みそ汁 ぜんざい	三色丼 昆布和え みそ汁 果物
赤 牛肉・豚肉・たまご ツナ・鮭フレーク	赤 白身魚・たまご ハム・ベーコン・ヨーグルト	赤 ぶたにく・ささみ みそ	赤 とりにく・とうふ・しらすほし 油揚げ・みそ・金時豆	赤 とりミンチ・たまご・みそ
黄 ごはん・むぎ・小麦粉・油 パン粉	黄 ごはん・小麦粉・マカロニ マヨネーズ	黄 油・ふ・さとう ゼリー	黄 ごはん・さとう・むぎ 黒糖	黄 ごはん・片栗粉・さとう
緑 いんげん・人参・からし菜・玉ねぎ もずく・ねぎ	緑 きゃべつ・かいわれ・人参・トマト きゅうり・玉ねぎ・セロリ・きゃべつ	緑 きゃべつ・玉ねぎ・人参・にら きゅうり・もやし・チンゲン菜	緑 大根・人参・こんにやく・こんぶ チンゲン菜・わかめ・きゅうり・シメジ	緑 小松菜・白菜・わかめ ねぎ
17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)
海の日 ごはん メンチカツ 中華和え みそ汁 カルシウムウエハース	チキンカツ丼 ごま酢和え みそ汁 みかん缶	ごはん 魚の梅しそ焼き 肉団子の甘酢和え すまし汁 くずもち	ごはん うじら豆腐 いりどり みそ汁 果物	ジューシー 沖縄そば すみそ和え ヤクルト
赤	赤 とりにく・たまご かに棒・みそ	赤 さかな・豚肉・牛肉・たまご きなこ	赤 とうふ・さかなすりみ たまご・とりにく・みそ	赤 豚肉・ちきあぎ 三枚肉・ミミガー
黄	黄 ごはん・油・パン粉・小麦粉 ゴマ・麩	黄 ごはん・砂糖・油・小麦粉 片栗粉・マヨネーズ	黄 ごはん・油・ピーナツバター さとう	黄 ごはん・そば・さとう
緑	緑 わかめ・豆苗・もやし 人参・ほうれん草	緑 大根・人参・わかめ・みずな アーサ・えのき	緑 人参・きくらげ・ねぎ・シメジ きゃべつ・トマト・ごぼう・れんこん	緑 人参・しいたけ・ひじき・ねぎ ほうれん草・もやし
24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)
ごはん メンチカツ 中華和え みそ汁 カルシウムウエハース	ごはん さばのみそ煮 あげだし豆腐 すまし汁 果物	ごはん ソーキ汁 春巻き ナムル 漬物	ごはん チキンソテー ポテトサラダ コンソメスープ ゼリー	夏野菜カレー ミックスサラダ 果物 漬物
赤 ぶたミンチ・牛ミンチ・たまご くらげ・油揚げ	赤 さば・とうふ・かまぼこ	赤 ソーキ・とうふ・ぶたミンチ ツナ	赤 とりにく・ハム ベーコン	赤 ぶたにく・とりにく・粉チーズ
黄 ごはん・油・さとう・ごま ウエハース	黄 ごはん・片栗粉・油・さとう そば	黄 ごはん・小麦粉・油 ごま	黄 ごはん・片栗粉・マヨネーズ ゼリー・ジャガイモ	黄 ごはん・ジャガイモ 小麦粉・バター・油
緑 きゃべつ・人参・きゅうり・ねぎ 玉ねぎ	緑 おくら・えのき	緑 冬瓜・人参・小松菜・きゃべつ もやし・にら	緑 マッシュルーム・玉ねぎ・レタス きゅうり・大根・絹さや	緑 人参・玉ねぎ・おくら・コーン なす・レタス・きゃべつ・かいわれ
31(月)	<p>○赤・・・血や肉や骨を作る</p> <p>○黄・・・働く力や体温になる</p> <p>○緑・・・体の調子をととのえる</p>			
赤 白身魚・たまご・ぶたにく みそ				
黄 ごはん・小麦粉・油・パン粉 ビーフン・麩				
緑 きゃべつ・人参・にら たけのこ・きくらげ・わかめ・玉ねぎ				



※やむをえず材料や献立を変更する場合があります。