令和5年 7月の献立

11日麺の日、20日お誕生日会

	月 10・24日	火 ⑪・25日	水 12・26日	木 13・27日	金 14・28日	土 15・29日
献立	鶏肉のカチャトーラ 三色和え・ご飯 モロヘイヤの味噌汁	赤魚の炊き合わせ 小松菜のさっと煮 じゃが芋の味噌汁・ご飯	ビーフシチュー 和風サラダ ご飯	大豆と揚げじゃが芋の煮物 茄子とひろうすの煮物 青菜の味噌汁・ご飯	鱈の梅味噌焼き、南瓜の含め煮 いんげんのゴマ和え 冬瓜のすまし汁・ご飯	冷やし きつねうどん
材料	鶏もも肉 ブロccoli 胡瓜 玉葱 さつま芋 パプリカ 人参 玉葱 にんにく 醤油 塩 油 トマト缶 三温糖 ブイヨン にんにく オリーブ / 米 オイル モロヘイヤ 塩 胡椒 えのき茸 片栗粉 油揚げ 味噌 鰹だし	赤魚 牛蒡 じゃが芋 焼き豆腐 玉葱 生姜 鰹だし しめじ 酒 三温糖 青葱 醤油 鰹だし 味噌 小松菜 人参 油揚げ 米 鰹だし 醤油 三温糖	牛肉 ツナ缶 じゃが芋 レタス 玉葱 トマト 人参 水菜 マッシュルーム 胡瓜 ビーフルウ キャベツ 牛乳 生わかめ 塩 胡椒 醤油 酢 三温糖 油 塩 米	大豆 茄子 生姜 豚肉 ひろうす じゃが芋 鰹だし ピーマン 醤油 みりん 玉葱 三温糖 人参 油 小松菜 鰹だし 玉葱 しめじ 醤油 鰹だし 味噌 三温糖 片栗粉 米	鱈 酒 冬瓜 わかめ 梅干し 油揚げ 生姜 白味噌 鰹だし 醤油 みりん みりん 塩 三温糖 南瓜 さやいんげん 鰹だし すり胡麻 醤油 醤油 三温糖 三温糖 米	茹でうどん 油揚げ 干し椎茸 板かまぼこ 青葱 鰹だし 昆布だし 醤油 みりん 三温糖 塩
おやつ	バナナのマフィン (ホットケーキミックス バナナ) 牛乳	チヂミ(チヂミ粉※大豆を 含みます 玉葱 ニラ ゴマ油 醤油) 牛乳	フルーツゼリー(グレープ ジュース みかん缶 寒天 ゼラチン)ヤクルト	ジャムサンド (食パン 苺ジャム) 牛乳	スイカ・枝豆 (スイカ)(枝豆 塩) 牛乳	パン 牛乳
	月 3・31日	火 4・18日	水 5・19日	木 6・⑳日	金 7・21日	土 8・22日
献立	豆腐の五目煮 ピーマンと胡瓜のじゃこ炒め 南瓜の味噌汁・ご飯	ポークチャップ 切干大根の甘酢和え 豆腐のすまし汁・ご飯	夏野菜カレー グリーンサラダ ご飯	ミートローフ ほうれん草のおかか和え 茄子の味噌汁・ご飯	白身魚のシュンユイ 野菜のひじき和え さつま芋の味噌汁・ご飯	たっぷり野菜 の Pasta
材料	豆腐 人参 ピーマン しめじ 胡瓜 白葱 ちりめんじゃこ 小松菜 油 酒 豚ひき肉 みりん 鰹だし 醤油 醤油 みりん 南瓜 玉葱 三温糖 もやし 片栗粉 鰹だし 塩 油 味噌 /米	豚肉 切干大根 玉葱 人参 ツナ缶 人参 コーン缶 ピーマン チンゲン菜 ケチャップ 酢 醤油 ウスター 三温糖 ソース / 米 醤油 豆腐 油揚げ 三温糖 白葱 わかめ 片栗粉 鰹だし 醤油 みりん 塩	鶏もも肉 キャベツ 玉葱 アスパラガス 南瓜 ブロccoli 茄子 トマト ズッキーニ レモン汁 パプリカ 酢 油 カレールウ 塩 胡椒 牛乳 三温糖 塩 胡椒	合いびき肉 ほうれん草 (牛・豚) もやし 人参 玉葱 人参 えのき茸 コーン パン粉 鰹節 醤油 グリーンピース みりん 玉子 牛乳 ナツメグ 茄子 油揚げ 塩 胡椒 玉葱 味噌 とんかつソース 鰹だし ウスターソース ケチャップ 三温糖 / 米	カレー ひじき 生姜 酒 鶏ささみ 白葱 醤油 ブロccoli 三温糖 酢 人参 枝豆 ゴマ油 鰹節 醤油 片栗粉 さつま芋 大根 人参 つき蒟蒻 鰹だし 味噌 / 米	スパゲティ にんにく 玉葱 茄子 パプリカ ズッキーニ ブロccoli ベーコン トマト缶 粉パセリ 塩 胡椒 ブイヨン 粉チーズ
おやつ	ツナマヨトースト (ツナ缶 マヨネーズ 食パン) 牛乳	きな粉マカロニ (きな粉 三温糖 塩 マカロニ) 牛乳	5日煮りんご、かみかみ昆布 (りんご 三温糖)(昆布) 19日ヨーグルト /ヤクルト	キャロットケーキ(ホットケ ーキミックス 人参 オレン ジジュース 三温糖) 牛乳	7日 セタゼリー / 牛乳 21日とうもろこし、小魚 (とうもろこし、塩)(小魚 酒 醤油 三温糖 いりごま)	パン 牛乳