

平成29年 7月の献立

	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	ビーフシチュー グリーンサラダ	さんまの蒲焼き ゴボウとベーコンの炒め物 オクラとなめこの味噌汁	12日 麺の日 26日 お誕生日会	マーボー茄子 小松菜ともやしのナムル風 冬瓜と豚肉のスープ	鯖の幽庵焼き 卵の花 茄子の味噌汁	ジャージャー麺
材料	じゃが芋 玉葱 人参 牛肉 マッシュルーム 塩 胡椒 牛乳 ビーフルウ キャベツ ブロッコリー グリーンアスパラ トマト 塩 胡椒 コールスロードレッシング	サンマ(開き) なめこ 醤油 みりん オクラ 酒 砂糖 豆腐 鰹だし 味噌 ゴボウ 筍 人参 青葱 ベーコン 白ごま 醤油 砂糖 酒		茄子 ピーマン 冬瓜 人参 豚ひき肉 豚バラ肉 生姜 ニンニク キャベツ 赤味噌 甜麺醤 人参 砂糖 片栗粉 青葱 醤油 サラダ油 ニンニク <small>鶏がらスープ</small> 小松菜 もやし ナンブラー ニンニク ゴマ油 ケチャップ 生姜 醤油 鰹節	鯖 酒 茄子 柚子果汁 もやし みりん 醤油 玉葱 油揚げ おから 鰹だし さつま芋 味噌 ゴボウ 人参 しめじ かまぼこ 砂糖 醤油	中華麺 プチトマト 豚ひき肉 ゴマ油 胡瓜 中華スープ 人参 塩 酢 青葱 醤油 味噌 砂糖 甜麺醤 醤油 ニンニク 生姜
			12日 キャロットケーキ (人参、ホットケーキミックス、 砂糖、オレンジジュース) 26日ヨーグルト、ヤクルト	麩菓子 牛乳 麩 黒砂糖 無塩バター	切り干し大根餅 牛乳 切り干し大根 塩 青葱 ゴマ油 桜エビ 片栗粉	
おやつ	わらびもち 牛乳 わらび餅粉 水 きな粉 塩 砂糖	ツナマヨトースト 牛乳 ツナ缶 マヨネーズ 食パン				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	鶏肉のから揚げ 小松菜のさっと煮 のっぺい汁	赤魚の炊き合わせ 冬瓜のひき肉あんかけ じゃが芋の味噌汁	夏野菜カレー 春雨サラダ	豚肉の梅肉和え 南瓜の含め煮 豆腐の味噌汁	肉じゃが ひじきと大豆の含め煮 青菜の味噌汁	冷やし中華
材料	鶏もも肉 里芋 大根 ニンニク 人参 豆腐 生姜 醤油 生椎茸 みりん 油揚げ 小麦粉 鰹だし 片栗粉 みりん サラダ油 醤油 塩 小松菜 油揚げ 人参 鰹だし 砂糖 醤油	赤魚 冬瓜 焼き豆腐 鶏ひき肉 ゴボウ 醤油 生姜 酒 みりん 砂糖 醤油 酒 塩 鰹だし 片栗粉 じゃが芋 玉葱 もやし 鰹だし 味噌	茄子 南瓜 春雨 パプリカ 胡瓜 ズッキーニ 人参 玉葱 キャベツ 鶏もも肉 ハム カレールウ もやし 牛乳 砂糖 塩 胡椒 醤油 サラダ油 酢 すりゴマ ゴマ油	豚肉 南瓜 えのき茸 鰹だし もやし 砂糖 大葉 醤油 梅干し 梅肉 豆腐 砂糖 わかめ みりん 青葱 酒 鰹だし 醤油 味噌	じゃが芋 ひじき 玉葱 人参 大豆 糸こんにゃく 人参 牛肉 絹さや 油揚げ 鰹だし <small>平こんにゃく</small> 砂糖 醤油 鰹だし 砂糖 醤油 小松菜 醤油 玉葱 油揚げ 鰹だし 味噌	中華麺 胡瓜 ハム 卵 ミニトマト 中華スープ 酢 塩 生姜汁 ゴマ油 砂糖 醤油
おやつ	マフィン 牛乳 ホットケーキミックス 干しぶどう 水	きな粉マカロニ 牛乳 きな粉 砂糖 塩 マカロニ	とうもろこし&小魚 ヤクルト とうもろこし 塩 小魚 酒 砂糖 醤油 いりごま	ジャムサンド 牛乳 苺ジャム 食パン	7日 セタゼリー 牛乳 21日 カルピスゼリー カルピス ゼラチン 水	パン 牛乳