

令和2年 7月の献立

	月 13・27日	火 14・28日	水 1・15・29日	木 2・16・30日	金 3・17・31日	土 4・18日
献立	豆腐のつくね焼き ほうれん草のおかか和え 茄子の味噌汁	白身魚のシュンユイ 三色和え モロヘイヤの味噌汁	ビーフシチュー ひじきとほうれん草のサラダ	切干大根の油炒め 南瓜の含め煮 豆腐の味噌汁	鱈の梅味噌焼き 野菜豆の含め煮 冬瓜のすまし汁	サラダうどん
材料	豆腐 玉葱 茄子 鶏ひき肉 玉葱 サラダ油 青葱 醤油 鰹だし 三温糖 味噌 みりん 片栗粉 ほうれん草 もやし しめじ 人参 醤油 みりん かつお節	(14日 麺の日) 白身魚 ブロッコリー (カレイ) さつま芋 生姜 酒 人参 塩 片栗粉 コールスロー サラダ油 ドレッシング 白葱 三温糖 モロヘイヤ 醤油 えのき茸 酢 油揚げ 味噌 ゴマ油 鰹だし	(15日 お誕生日会) 牛肉 ひじき じゃが芋 ほうれん草 玉葱 ツナ缶 人参 人参 マッシュ コーン缶 ルーム 鰹だし ビーフルウ 醤油 牛乳 三温糖 塩 胡椒 マヨネーズ 1、15日 わらび餅(わらび餅粉 きな粉 塩 三温糖) 29日 ヨーグルト / ヤクルト	切干大根 南瓜 豚ひき肉 鰹だし 人参 醤油 ピーマン 三温糖 酒 みりん 豆腐 青葱 醤油 わかめ 三温糖 鰹だし サラダ油 味噌	鱈 梅干し 冬瓜 味噌 酒 油揚げ みりん わかめ 三温糖 えのき茸 生姜 大豆 大根 鰹だし 人参 ゴボウ 醤油 平こんにゃく みりん 竹輪 鰹だし 塩 醤油 三温糖	茹でうどん 豚肉 レタス トマト オクラ コーン 大根 鰹だし 昆布だし 醤油 みりん 塩
おやつ	ツナマヨトースト (ツナ缶 マヨネーズ 食パン) / 牛乳	チヂミ / 牛乳 (チヂミ粉 玉葱 ニラ 醤油 ゴマ油)	餅粉 きな粉 塩 三温糖) 29日 ヨーグルト / ヤクルト	ジャムサンド / 牛乳 (食パン 苺ジャム)	さつま芋のマフィン (さつま芋 ホットケー キミックス) / 牛乳	パン / 牛乳
	月 6・20日	火 7・21日	水 8・22日	木 9日	金 10日	土 11・25日
献立	チャプチェ / もやしと 胡瓜のツナナムル 中華風コーンスープ	さんまの蒲焼き 高野豆腐の揚げ煮 豚汁	夏野菜カレー じゃこサラダ	小松菜のオイスター炒め 冬瓜のひき肉あんかけ 南瓜の味噌汁	鶏しそ天ぷら 春雨サラダ オクラとなめこの味噌汁	冷やし中華
材料	春雨 牛肉 もやし 赤パプリカ 胡瓜 黄パプリカ ツナ缶 ほうれん草 鶏がらだし 玉葱 人参 醤油 塩 醤油 三温糖 コーン 人参 にんにく クリームコーン すりゴマ チンゲン菜 ゴマ油 干し椎茸 鶏がらだし	サンマ 豚肉 白菜 醤油 酒 人参 もやし みりん ゴボウ 三温糖 つき蒟蒻 小麦粉 鰹だし 味噌 高野豆腐 人参 小松菜 片栗粉 サラダ油 鰹だし 塩 醤油 みりん 三温糖 7日 セタゼリー/牛乳	鶏もも肉 キャベツ 茄子 胡瓜 南瓜 人参 玉葱 ちりめんじゃこ パプリカ 醤油 ズッキーニ カレールー 牛乳 塩 胡椒 サラダ油	小松菜 冬瓜 生姜汁 人参 豚ひき肉 塩 もやし 鰹だし 酒 じゃが芋 醤油 みりん しめじ 片栗粉 豚肉 三温糖 オイスター ソース 南瓜 玉葱 塩 胡椒 ゴボウ サラダ油 油揚げ 鰹だし 味噌	鶏むね肉 春雨 塩 みりん 胡瓜 大葉 人参 小麦粉 キャベツ ベーキング もやし パウダー ハム 酢 サラダ油 三温糖 醤油 塩 なめこ 豆腐 オクラ 味噌 鰹だし	中華麺 胡瓜 ハム 玉子 ミニトマト 酢 三温糖 塩 醤油 鶏がらスープ 生姜汁 ゴマ油
おやつ	ホットケーキ / 牛乳 (ホットケーキミックス メープルシロップ)	21日 切干大根もち (切干大根 白玉粉 塩 桜えび 青葱 ゴマ油)	スイカ、枝豆 /ヤクルト (スイカ 枝豆 塩)	キャロットケーキ/ 牛乳 (ホットケーキミックス 三温糖 人参)	豆乳くずもち / 牛乳 (豆乳 片栗粉 三温糖 きな粉 塩)	パン / 牛乳

