

| 日 | 完了期 | 後期 |
|----------|--|--|
| 3日 月 | 午前 牛乳 せんべい | |
| | 屋食 御飯 鶏つくねのあんかけ 鶏ひき肉、にんじん、ひじき、たまねぎ、水、食塩、片栗粉、しょうゆ、酒、砂糖、食塩、水、片栗粉 ほうれん草の磯あえ ほうれん草、もやし、えのきたけ、焼きのり、水、しょうゆ、ほんだし みそ汁(なめこ・大根) なめこ、だいこん、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし | 軟飯 軟飯 鶏つくねのあんかけ 鶏ひき肉、にんじん、ひじき、たまねぎ、水、食塩、片栗粉、しょうゆ、酒、砂糖、食塩、水、片栗粉 ほうれん草の磯あえ ほうれん草、もやし、えのきたけ、焼きのり、水、しょうゆ みそ汁(なめこ・大根) なめこ、だいこん、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ) |
| 4日 火 | 午後 牛乳 ビスケット | |
| | 屋食 食パン 冷やし中華 生中華めん、卵、ハム、きゅうり、生わかめ、水、ほんだし、ごま油、しょうゆ、酢、砂糖、みりん かぼちやの甘煮 かぼちや、しょうゆ、砂糖 すいか | 食パン 冷やし中華 生中華めん、卵、きゅうり、生わかめ、水、ごま油、しょうゆ、砂糖 かぼちやの甘煮 かぼちや、しょうゆ、砂糖 |
| 5日 水 | 午後 牛乳 フライドポテト フレンチフライポテト(冷凍)、油、食塩、ケチャップ | |
| | 屋食 御飯 なすと豚肉のみそ炒め なす、にんじん、豚肉(肩ロース・脂身付)、たまねぎ、ピーマン、ごま油、淡色みそ、砂糖、しょうゆ もやしのナムル もやし、にんじん、生わかめ、ごま油、すりごま、しょうゆ かき玉汁 卵、きょうな、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、片栗粉、ほんだし | 軟飯 なすと豚肉のみそ炒め なす、にんじん、豚肉(肩ロース・脂身付)、たまねぎ、ピーマン、ごま油、淡色みそ、砂糖、しょうゆ もやしのナムル もやし、にんじん、生わかめ、ごま油、すりごま、しょうゆ かき玉汁 卵、きょうな、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、片栗粉 |
| 6日 木 | 午前 牛乳 せんべい | |
| | 屋食 御飯 鮭のマヨネーズ焼き さけ、食塩、こしょう、マヨネーズ、たまねぎ、コーン缶、バター 五目きんぴら ごぼう、にんじん、だいこん、しらたき、ごま油、しょうゆ、砂糖、すりごま、いんげん みそ汁(キャベツ・たまねぎ) キャベツ、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし バナナ | 軟飯 鮭のソテー さけ、食塩、たまねぎ、コーン缶、バター 野菜煮 にんじん、だいこん、ごま油、しょうゆ、砂糖、すりごま、いんげん みそ汁(キャベツ・たまねぎ) キャベツ、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ) |
| 7日 金 | 午後 牛乳 マカロニきな粉あえ マカロニ、きな粉、砂糖 | |
| | 屋食 ヨーグルト せんべい 御飯 はんぺんのチーズフライ チーズサンドはんぺん、小麦粉、卵、パン粉、油、ケチャップ、キャベツ パンサンズー はるさめ、トマト、きゅうり、ハム、酢、砂糖、しょうゆ、すりごま、ごま油 かぼちやのスープ かぼちや、たまねぎ、コンソメ、水、油 グレープフルーツ | 軟飯 ツナ煮 ツナ水煮缶、はるさめ、トマト、きゅうり、砂糖、しょうゆ、すりごま、ごま油 かぼちやのスープ かぼちや、たまねぎ、水、油 |
| 11日 火 | 午後 麦茶 スティックパン | |
| | 屋食 牛乳 サブレ 御飯 ツナカレー ツナ油漬缶、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、牛乳、カレールウ、油、ウスターソース、バター 三色サラダ ブロッコリー、にんじん、コーン缶、酢、油、砂糖、しょうゆ オレンジ | 軟飯 ポトフ ツナ油漬缶、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、牛乳、油、ウスターソース、バター 三色サラダ(茹で) ブロッコリー、にんじん、コーン缶、油、砂糖、しょうゆ |
| 12日 水 | 午後 牛乳 アイス(パピコ) せんべい | |
| | 屋食 牛乳 せんべい 御飯 コロッケ ミートコロッケ(冷凍) キャベツのお浸し キャベツ、きゅうり、にんじん、かつお節、しょうゆ 中華スープ たまねぎ、カットわかめ、ごま油、中華スープ、食塩 バナナ 牛乳 ポップコーン | 軟飯 キャベツのお浸し(茹で) キャベツ、きゅうり、にんじん、かつお節、しょうゆ 中華スープ たまねぎ、カットわかめ、ごま油、食塩 |

| 日 | 完了期 | 後期 |
|----------|--|--|
| 13日 木 | 午前 牛乳 ビスケット | |
| | 朝食 スパゲティーナポリタン スパゲティー、ベーコン、にんじん、たまねぎ、ピーマン、オリーブ油、ケチャップ、ウスターソース、塩(並塩)、白こしょう コーンサラダ キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、食塩、砂糖、酢、マヨネー オレンジ | スパゲティーナポリタン スパゲティー、にんじん、たまねぎ、ピーマン、オリーブ油、ケチャップ、ウスターソース、塩(並塩) コーンサラダ(茹で) キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、食塩、砂糖 |
| | 午後 牛乳 羊けんぴ | |
| 14日 金 | 午前 ヨーグルト サブレ | |
| | 朝食 冷やしそうめん 干しそうめん、きゅうり、ほうれんそう、わかめ(生)、みかん缶、水、しょうゆ、みりん、砂糖、ほんだし ボイルウインナー ウインナー かぼちやの甘煮 かぼちや、しょうゆ、砂糖、水、ほんだし バナナ | 冷やしそうめん 干しそうめん、きゅうり、ほうれんそう、わかめ(生)、みかん缶、水、しょうゆ、砂糖 かぼちやの甘煮 かぼちや、しょうゆ、砂糖、水 |
| | 午後 牛乳 ビスケット | |
| 17日 月 | 午前 牛乳 せんべい | |
| | 朝食 ジャンバラヤ 米、たまねぎ、にんじん、ウインナー、酒、ケチャップ、カレー粉、中濃ソース、コンソメ、にんにく、バター、食塩、こしょう ブロッコリーのごま和え ブロッコリー、すりごま、しょうゆ とうがんスープ とうがん、ねぎ、チンゲンサイ、鶏もも肉、ごま、食塩、しょうゆ(うすくち)、中華スープ オレンジ | リゾット 米、たまねぎ、にんじん、酒、ケチャップ、中濃ソース、バター、食塩 ブロッコリーのごま和え ブロッコリー、すりごま、しょうゆ とうがんスープ とうがん、チンゲンサイ、鶏もも肉、ごま、食塩、しょうゆ(うすくち)、★水 |
| | 午後 牛乳 フレンチトースト 食パン、卵、砂糖、調製豆乳、メープルシロップ | |
| 18日 火 | 午前 牛乳 サブレ | |
| | 朝食 バーガーパン バーガーパン メンチカツ メンチカツ(冷凍) レタスのサラダ レタス、きゅうり、トマト、コーン缶、酢、しょうゆ、ごま油、砂糖、食塩 コンソメスープ キャベツ、もやし、しめじ、コンソメ、食塩、こしょう、水 バナナ | バーガーパン バーガーパン レタスのサラダ(茹で) レタス、きゅうり、トマト、コーン缶、しょうゆ、ごま油、砂糖、食塩 野菜スープ キャベツ、もやし、しめじ、食塩、水 |
| | 午後 牛乳 おいなりさん 米、酢、砂糖、食塩、油揚げ、水、しょうゆ、砂糖、みりん、ほんだし | |
| 19日 水 | 午前 牛乳 せんべい | |
| | 朝食 御飯 豚肉のしょうが焼き 豚肉(コース)、たまねぎ、しょうゆ、しょうが、酒、油 ほうれん草のおかか和え ほうれんそう、もやし、しょうゆ、かつお節 みそ汁(だいこん・わかめ) だいこん、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし ぶどう(デラウエア) | 軟飯 焼肉 豚肉(コース)、たまねぎ、しょうゆ、酒、油 ほうれん草のおかか和え ほうれんそう、もやし、しょうゆ、かつお節 みそ汁(だいこん・わかめ) だいこん、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ) |
| | 午後 牛乳 コーンフレーク(ココア) コーンフレーク、ココア(ピュアココア) | |
| 20日 木 | 午前 牛乳 ビスケット | |
| | 朝食 御飯 さばの竜田揚げ さば、しょうゆ、酒、しょうが、片栗粉、油 酢の物 生わかめ、きゅうり、緑豆もやし、かにかまぼこ、食酢(米酢)、砂糖、しょうゆ みそ汁(なめこ・小松菜) なめこ、こまつな、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし バナナ | 軟飯 煮魚 さば、しょうゆ、酒、片栗粉、油 茹で野菜 生わかめ、きゅうり、緑豆もやし、砂糖、しょうゆ みそ汁(なめこ・小松菜) なめこ、こまつな、水、米みそ(淡色辛みそ) |
| | 午後 牛乳 ゼリー | |
| 21日 金 | 午前 ヨーグルト せんべい | |
| | 朝食 御飯 鶏肉のごまみそ焼 鶏もも肉、淡色みそ、しょうゆ、みりん、砂糖、ごま ごぼうときゅうりのサラダ ごぼう、にんじん、きゅうり、ベーコン、コーン缶、マヨネーズ、しょうゆ ポテトスープ じゃがいも、キャベツ、にんじん、水、コンソメ、食塩 オレンジ | 軟飯 鶏肉のごまみそ焼 鶏もも肉、淡色みそ、しょうゆ、砂糖、ごま 人参ときゅうりのサラダ(茹で) にんじん、きゅうり、コーン缶、しょうゆ ポテトスープ じゃがいも、キャベツ、にんじん、水、食塩 |
| | 午後 牛乳 ゼリーフライ | |

| 日 | | 完了期 | 後期 |
|----------|----|---|--|
| 24日 月 | 午前 | 牛乳 せんべい | |
| | 昼食 | 御飯 チキンカレー 鶏もも肉(皮付き)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレールウ、ウスターソース、牛乳 茹で野菜サラダ キャベツ、コーン缶、きゅうり、にんじん、食塩、油、酢、しょうゆ、砂糖 すいか | 軟飯 チキンポトフ 鶏もも肉(皮付き)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、ウスターソース、牛乳 茹で野菜サラダ キャベツ、コーン缶、きゅうり、にんじん、食塩、油、しょうゆ、砂糖 |
| | 午後 | 牛乳 ウエハース | |
| 25日 火 | 午前 | 牛乳 サブレ | |
| | 昼食 | 食パン 冷やしそうめん 干しそうめん、わかめ(生)、きゅうり、卵、みかん缶、かつお節、みりん、しょうゆ、食塩 夏野菜のかき揚げ かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、卵、小麦粉、水、食塩、バナナ | 食パン 冷やしそうめん 干しそうめん、わかめ(生)、きゅうり、卵、みかん缶、かつお節、しょうゆ、食塩 茹で野菜 かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、水、食塩 |
| | 午後 | 麦茶 アイス(パピコ) せんべい | |
| 26日 水 | 午前 | 牛乳 せんべい | |
| | 昼食 | 中華どんぶり 米、豚肉(もも)、しょうが、酒、キャベツ、にんじん、たけのこ、たまねぎ、ピーマン、なると、しいたけ、砂糖、しょうゆ、食塩、こしょう、コンソメ、うずら卵水煮缶、片栗粉、ごま油 きゅうりの浅漬け きゅうり、食塩 かにかま豆腐汁 木綿豆腐、かにかまぼこ、あさつき、中華スープ、酒、食塩、片栗粉 | 中華どんぶり(軟飯) 米、豚肉(もも)、酒、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、しいたけ、砂糖、しょうゆ、食塩、うずら卵水煮缶、片栗粉、ごま油 きゅうりの浅漬け(茹で) きゅうり、食塩 豆腐汁 木綿豆腐、★水、酒、食塩、片栗粉 |
| | 午後 | メロン 牛乳 ラスク フランスパン、食パン、マーガリン、砂糖 | |
| 27日 木 | 午前 | 牛乳 ビスケット | |
| | 昼食 | 御飯 白身魚のフライ たら、食塩、こしょう、小麦粉、卵、パセリ粉、パン粉、油 おくらのお浸し オクラ、にんじん、かつお節、しょうゆ みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ) かぼちゃ、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし | 軟飯 白身魚のソテー たら、食塩、小麦粉、油 おくらのお浸し オクラ、にんじん、かつお節、しょうゆ みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ) かぼちゃ、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ) |
| | 午後 | バナナ ジョア あられせんべい | |
| 28日 金 | 午前 | ヨーグルト せんべい | |
| | 昼食 | 御飯 煮込みハンバーグ 豚ひき肉、たまねぎ、油、卵、パン粉、牛乳、食塩、こしょう、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖 なすのトマトサラダ なす、トマト、油、酢、食塩、こしょう、粉チーズ、パセリ きゃべつのスープ キャベツ、ねぎ、にら、中華スープ、しょうゆ、食塩 | 軟飯 煮込みハンバーグ 豚ひき肉、たまねぎ、油、卵、パン粉、牛乳、食塩、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖 なすのトマトサラダ(茹で) なす、トマト、油、食塩、粉チーズ、パセリ きゃべつのスープ キャベツ、★水、しょうゆ、食塩 |
| | 午後 | オレンジ 牛乳 とうもろこし | |
| 31日 月 | 午前 | 牛乳 せんべい | |
| | 昼食 | 御飯 鶏肉の照り焼き 鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、油 ひじきの煮物 ひじき、しらたき、大豆(ゆで)、にんじん、水、砂糖、しょうゆ、ほんみそ汁(チンゲンサイ・わかめ) チンゲンサイ、カットわかめ、しめじ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし | 軟飯 鶏肉の照り焼き 鶏もも肉、しょうゆ、酒、油 ひじきの煮物 ひじき、大豆(ゆで)、にんじん、水、砂糖、しょうゆ みそ汁(チンゲンサイ・わかめ) チンゲンサイ、カットわかめ、しめじ、水、米みそ(淡色辛みそ) |
| | 午後 | オレンジ 牛乳 せんべい | |

※献立は、材料等の入荷の都合により変更する場合があります。



☆今月のひとこと☆

夏は体がだるくなったり、眠くなったりします。そんな疲れた体におすすぬ食品が豚肉です。体を冷やす効果のある夏野菜も併せてとり、暑い夏を乗り切りましょう。

