



7月の献立表

* 献立は材料の関係で
変更することがあります。

旬歳記



今月の旬菜 〈とうもろこし〉

主な成分は炭水化物ですが、胚芽の部分には脂質、ビタミン、ミネラルをバランスよく含んでいる栄養豊富な野菜です。特に、必須脂肪酸のひとつであるリノール酸をたっぷり含み、コレステロールを下げ、動脈硬化の予防に役立ちます。また、「元気のビタミン」ビタミンB1、「発育のビタミン」ビタミンB2、「若返りのビタミン」ビタミンEなども含んでいます。さらに食物繊維も豊富で、便秘の改善や大腸がんの予防、美容に役立ちます。とうもろこしの一粒一粒には、子どもの成長を促したり、若さを取り戻したりする栄養素が詰まっています。



月	火	水	木	金	土
	1 鶏のレモン焼き ナスのおかか煮 酢蓮根 ごはん、清し汁 バナナ	2 肉じゃが 豆腐のステーキ キャベツの梅肉和え ごはん、みそ汁 みかん缶	3 プリの煮付け ほうれん草の卵とじ 冷や奴 ごはん、みそ汁 りんご	4 アジフライ 大根の金平風 小松菜のゴマ和え ごはん、みそ汁 白桃缶	5 ハンバーグ 菜の花とベーコンのソテー マカロニサラダ ごはん、スープ 黄桃缶
7 星のコロッケ ひじき煮 キャベツと卵のサラダ 七夕そうめん、ごはん キウイフルーツ	8 豚肉とナスの味噌かけ じゃが芋の煮物 カリフォルニアMIXのサラダ ごはん、スープ 白桃缶	9 チキンカレー ミニコロッケ キャベツのトマトのサラダ 福神漬 りんご	10 お楽しみメニュー	11 しらすご飯 エビ団子の炊き合わせ ほうれん草の和え物 みそ汁 オレンジ	12 肉野菜炒め あんかけ豆腐 春雨サラダ ごはん、みそ汁 パイ缶
14 回鍋肉 筍の煮物 ブロッコリーとカニカマの和え物 ごはん、清し汁 黄桃缶	15 ケチャップライス ミニコロッケ ツナ玉子サラダ スープ バナナ	16 ホキの照り焼き 里芋のそぼろ煮 小松菜の和え物 ごはん、みそ汁 白桃缶	17 メンチカツ ジャーマンポテト ほうれん草の生姜和え ごはん、コーン パイ缶	18 照り焼きチキンサラダ 五目巾着の煮物 もやしとぜんまいのナムル ごはん、みそ汁 りんご	19 ひじきご飯 たらしの生姜煮 大根の煮物 もやしの和え物、みそ汁 みかん缶
21 テキステンティックのチリソースかけ じゃが芋の煮物 大根とカニカマの酢の物 ごはん、みそ汁 オレンジ	22 厚揚げと豚肉の炒め物 大根の煮物 ほうれん草の和え物 ごはん、みそ汁 キウイフルーツ	23 天ぷら ひじきの煮物 インゲンのおかか和え ごはん、みそ汁 みかん缶	24 そぼろ丼 豆腐のステーキのこあんかけ 五目巾着の煮物 みそ汁 りんご	25 チキンカツの卵とじ レンコンの炒り煮 オクラとえのきの和え物 ごはん、スープ 黄桃缶	26 カレイのきのこソース 南瓜の煮物 竹輪のサラダ ごはん、みそ汁 オレンジ
28 さばの付焼き 里芋のそぼろ炒め 春雨サラダ ごはん、みそ汁 白桃缶	29 きつねそば 竹輪の天ぷら 菜の花の和え物 漬物、ごはん バナナ	30 鶏肉の味噌マヨ炒め 里芋のころころ煮 冷奴 ごはん、スープ オレンジ	31 牛肉の甘辛煮 じゃが芋とコーンのコンソメ煮 小松菜の和え物 ごはん、みそ汁 みかん缶		