



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かな野菜です。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て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 カレーライス ミニコロッケ ブロッコリーのサラダ 福神漬 黄桃缶、バームクーヘン	2 肉じゃが 豆腐ステーキ キャベツの梅肉和え ごはん、みそ汁 ホームパイ	3 豚肉と車麩の煮付 切干煮 はんぺんのコーンマヨ焼き ごはん、みそ汁 オレンジ、ハーベスト	4 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 ワッフル
6 鶏のオーロラ煮 野菜のツナ炒め きゅうりのしらす和え ごはん、みそ汁 みかん缶、プチケーキ	7 お楽しみメニュー	8 豆腐の落とし揚げ なすとベーコンの炒め物 キャベツと人参のサラダ ごはん、みそ汁 オレンジ、プリン	9 マスの鍋照り焼き 切干煮 小松菜の和え物 ごはん、みそ汁 よもぎまんじゅう	10 豆腐のカレーステーキ ふきと人参の金平炒め ほうれん草の和え物 ごはん、みそ汁 パイン缶、シフォンケーキ	11 チキンカツの卵とじ がんもとじゃが芋の煮物 野菜のツナ和え ごはん、みそ汁 白桃缶、ミニどら焼き
13 うどん ひじき豆 インゲンのゴマ和え 漬物、ごはん りんご、コーヒーゼリー	14 チキンカレー ミニハンバーグ 卵とキャベツのサラダ 福神漬 ホームパイ	15 ホキの梅マヨ焼き 里芋のそぼろ煮 ナスの和え物 ごはん、みそ汁 みかん缶、ソフトマドレーヌ	16 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、スープ 一口羊かん	17 照り焼きチキンサラダ 五目巾着と大根の煮物 もやしと人参のナムル ごはん、みそ汁 りんご、ゼリー	18 とろろ昆布そば かき揚げと白身天ぷら 小松菜のおかか和え 漬物、ごはん 黒糖まんじゅう
20 バーベキューチキン 竹の子のおかか炒め きゅうりと竹輪の和え物 ごはん、みそ汁 黄桃缶、ハーベスト	21 タラのピカタ 里芋の甘辛煮 ほうれん草の和え物 ごはん、みそ汁 ムーンライト	22 フリッターの盛り合わせ ひじき煮 インゲンのお浸し ごはん、みそ汁 りんご、プチケーキ	23 豚肉とナスの炒め煮 干草焼き きゅうりと若布の酢の物 ごはん、みそ汁 ヨーグルト	24 玉子とじうどん 巾着ととうがんの煮物 小松菜の和え物 漬物、ごはん みかん缶、ミニたい焼き	25 うなぎごはん 切干大根の煮物 ほうれん草のゴマ和え みそ汁 クリームパン
27 サバの付焼き 里芋のそぼろ炒め 春雨サラダ ごはん、みそ汁 オレンジ、バームクーヘン	28 豚肉と野菜のポン酢炒め ひじき煮 トマトときゅうりの和え物 ごはん、みそ汁 よもぎまんじゅう	29 鶏肉と野菜の味噌炒め じゃが芋とはんぺんの煮物 冷や奴 ごはん、スープ 白桃缶、コーヒーゼリー	30 なめこおろしそば 昆布豆 キャベツのゆかり和え 炊き込みご飯 ランチパック	31 エビフライ ペンネマカロニソテー ポテトサラダ ごはん、スープ オレンジ、ミニマドレーヌ	