

令和 8年 7月 献立表 普通食

[illegible]

日曜日	17金	18土	20月	21火(土用の丑)	22水	23木	24金	25土	27月	28火	29水	30木	31金
献立	夏野菜マーマー丼 春雨サラダ 中華スープ フルーツ	炊き込みご飯 ちくわの煮物 味噌汁 フルーツ	海の日	ひつまぶし 冬瓜の煮物 大根の梅和え すまし汁	バターロール 茹のケチャップ煮 よこ豆のサラダ じゃが芋のコンソメ ミルクスープ フルーツ	ご飯 鶏のバタポン焼き 干草焼き きゅうりの浅漬け すまし汁	焼き鳥 野菜のじゃが煮 しじき煮 フルーツ	ジャージャー麺 さつま芋のレモン煮 フルーツ	ご飯 鮭の揚げ焼き ほうれん草のお浸し ねばねばおひたし すまし汁	ご飯 鶏のみりん漬け ほうれん草のお浸し 高野豆腐の卵とし 味噌汁	バターロール タンダーフィッシュ コロコロポテト 白菜サラダ コンソメスープ フルーツ	ご飯 豆腐の五目揚げ キャベツのごま和え 人参の甘煮 味噌汁 フルーツ	他人丼 南瓜サラダ すまし汁 フルーツ
材	精白米 押麦 木綿豆腐 玉葱 なまな 葱 赤蜜パンチ力 豚ミンチ 干椎茸 にんにく 生姜 青葱 片栗粉 麻婆豆腐の素	精白米 押麦 鶏肉 人参 ごぼう しめじ 湯揚げ だし汁 醤油 塩	今月の献立目標は 「暑い夏を乗り切るための メニュー作り」です。 暑い日でも食べやすいように 食欲の湧くカレー味にしたり、 ポン酢や梅干しを使い さっぱりと食べられるような メニューを取り入れています。	精白米 押麦 穴子 卵 きゅうり 人参 刻み海苔 砂糖 醤油	バターロール 鶏 片栗粉 ケチャップ 砂糖 醤油	精白米 押麦 鶏肉 薄力粉 パン酢 砂糖 バター	精白米 押麦 鶏肉 キャベツ 人参 玉葱 生姜 醤油 赤味噌 砂糖 みりん	中華麺 豚ミンチ 玉葱 人参 きゅうり もやし にんにく こま油 赤味噌 砂糖 みりん	精白米 押麦 鮭 片栗粉 油 ひじき 厚揚げ 人参 ちくわ だし汁 砂糖 醤油	精白米 押麦 鶏肉 みりん 醤油 ほうれん草 人参 もやし めんつゆ	バターロール 鮭 ヨーグルト にんにく カラーポ ケチャップ 塩	精白米 押麦 木綿豆腐 豚ミンチ じゃが芋 片栗粉 塩 油	精白米 押麦 豚肉 卵 玉葱 干椎茸 青葱 だし汁 砂糖 醤油 片栗粉
料	春雨 ハム きゅうり 人参 酢 砂糖 醤油 なると ニラ 中華だし 醤油 バナナ	木綿豆腐 白菜 だし汁 味噌 オレンジ オレンジ	21日は 土用の丑に日にちなんで 「う」のつく食材を 取り入れた献立に なっています。 たくさん食べて 暑い夏を乗り切りましょう!!	冬瓜 さつま揚げ だし汁 砂糖 醤油	ひよこ豆 ツナ 小松菜 人参 マヨネーズ 醤油	卵 ビーマン 玉葱 人参 醤油 砂糖	白菜 人参 もやし ちりめんじゃこ 酢 砂糖 醤油	さつま芋 レモン汁 砂糖 オレンジ	精白米 押麦 白菜 ほうれん草 えのき オクラ かつお節 醤油 砂糖	精白米 押麦 ほうれん草 人参 グリンピース 干椎茸 だし汁 醤油 砂糖	精白米 押麦 白菜 人参 オリーブ油 酢 砂糖 醤油	精白米 押麦 玉葱 しめじ コンソメ 塩 オレンジ	精白米 押麦 鶏肉 卵 玉葱 干椎茸 青葱 だし汁 砂糖 醤油 片栗粉
おやつ	ヨーグルト 砂糖 プレーンヨーグルト	おかし 			おかし 卵おにぎり	おかし 精白米 押麦 卵 青葱 醤油 こま油	おかし ヨーグルト 砂糖 りんごジャム ジャムヨーグルト	おかし 	薄力粉 豆乳 砂糖 レモン汁 油 ベーキングパウダー レモンマフィン	おかし 精白米 押麦 わかめおにぎり	おかし 精白米 押麦 わかめおにぎり	おかし 精白米 押麦 わかめおにぎり	おかし ヨーグルト 砂糖 プレーンヨーグルト