

7月22日(水)はお弁当の日です。お弁当の準備をお願いします。

※仕入等の関係で献立が変更になる事もあります。

曜	日	献立名	おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
月	13	27 玄米入り御飯 豆腐の落とし揚げ 三色酢の物 カボチャのそぼろ煮	冬瓜の味噌汁 納豆 りんご	フルーツのクリーム和え	米、玄米、砂糖、やまといも、油、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、納豆、生クリーム(乳脂肪)、卵、麦みそ、生揚げ、しらす干し、豚ひき肉、いわし(煮干し)、かつお節	バナナ、きゅうり、かぼちゃ、りんご、とうがん、にんじん、葉ねぎ、にら、ひじき、カットわかめ
火	14	28 五穀ごはん さかなのかば焼き もやしの炒め物 ポテトサラダ	ごま味噌汁 納豆 りんご	塩おにぎり スティック胡瓜	米、じゃがいも、五穀米、マヨネーズ、片栗粉、すりごま、油、砂糖、ごま	あじ、納豆、麦みそ、凍り豆腐、しらす干し、いわし(煮干し)	きゅうり、もやし、りんご、しめじ、にんじん、にら、葉ねぎ、たまねぎ、しょうが
水	1	15 29 玄米入り御飯 しらす入りがね キャベツのナムル こんにゃくの土佐煮	青さのみそ汁 納豆 りんご	牛乳きな粉プリン 食べるいりこ	米、板こんにゃく、砂糖、さつまいも、小麦粉、玄米、油、ごま油、じゃがいも	牛乳、絹ごし豆腐、納豆、生クリーム、麦みそ、食べるいりこ、しらす干し、いわし(煮干し)、きな粉、かつお節、ゼラチン	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ズッキーニ、にら、あおさ、焼きのり
木	3	16 玄米入り御飯 鶏肉と野菜の煮物 はるさめの酢の物 ゆで卵	わかめの味噌汁 納豆 りんご	3日バナナ、16・30日ぶどう チーズ	米、玄米、砂糖、はるさめ	鶏もも肉、卵、チーズ、納豆、油揚げ、麦みそ、いわし(煮干し)	ぶどう、にんじん、りんご、ごぼう、きゅうり、コーン缶、サラダ菜、かいわれだいこん、カットわかめ、にんにく、しょうが
金	2	17 玄米入り御飯 魚の香草パン粉焼き 甘酢きゅうり 切干し大根の炒め物	レタスの味噌汁 納豆 りんご	牛乳 秋田風もちもち焼き (未)マカロニのあべかわ	米、白玉粉、玄米、パン粉、砂糖、オリーブ油、ごま油、マカロニ	牛乳、さけ、ゆであずき缶、木綿豆腐、納豆、豆乳、麦みそ、いわし(煮干し)、粉チーズ、きな粉	りんご、トマト、きゅうり、にんじん、レタス、ピーマン、切り干しだいこん、パセリ
土	4	18 親子丼 豆腐のみそ汁 りんご		お茶・麦茶 わかめのおにぎり	米、玄米、砂糖	卵、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、麦みそ、いわし(煮干し)、油揚げ、かつお節	たまねぎ、りんご、にんじん、しいたけ、みつば
月	6	20 玄米入り御飯 豆腐といかのハンバーグ 揚げじゃが芋 なすのごまマヨ	冷汁 納豆 りんご	ジャム入りヨーグルト	米、じゃがいも、玄米、マヨネーズ、油、パン粉、すりごま、砂糖	ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、いか、絹ごし豆腐、納豆、ツナ水煮缶、卵、麦みそ、いわし(煮干し)	りんご、なす、たまねぎ、いちごジャム、にんじん、きゅうり、オクラ、サラダ菜、しそ
火	7	21 五穀ごはん 鶏の磯辺揚げ がんばれピーマン 凍り豆腐とにんじんの煮物	たなばた汁 納豆 りんご	おにぎり (以)がらんつ	米、五穀米、干しそうめん、片栗粉、板こんにゃく、油、米粉、砂糖	鶏もも肉、納豆、めざし(生)、凍り豆腐	りんご、にんじん、赤ピーマン、ピーマン、きゅうり、オクラ、干しいたけ、塩こんぶ、あおのり、しょうが
水	8	22 弁当 玄米入り御飯 さばのごまみそかけ じゃがいもの煮っころがし キャベツのツナマヨネーズあえ	卵豆腐のすまし汁 納豆 りんご	牛乳 スティックかぼちゃ	じゃがいも、米、砂糖、玄米、マヨネーズ、油、片栗粉、小麦粉、ごま、黒ごま	牛乳、さば、卵豆腐、納豆、ツナ油漬缶、麦みそ	かぼちゃ、りんご、きゅうり、キャベツ、にんじん、葉ねぎ、しょうが、カットわかめ
木	9	30 玄米入り御飯 冷しゃぶ ゆで卵 ひじきの佃煮	もやしのみそ汁 納豆 りんご	すいか チーズ	米、玄米、砂糖、すりごま、ごま、ごま油	豚肉(ばら)、卵、チーズ、納豆、麦みそ、しらす干し、いわし(煮干し)	すいか、りんご、レタス、もやし、トマト、たまねぎ、きゅうり、にんじん、葉ねぎ、ひじき、にんにく
金	10	31 玄米入り御飯 魚のごま揚げ ゆで野菜(ドレッシング) 冬瓜の煮物	かぼちゃのみそ汁 納豆 りんご	牛乳 にんじんクッキー	米、小麦粉、玄米、砂糖、油、片栗粉、ごま、オリーブ油、黒ごま	牛乳、しいら、納豆、麦みそ、卵、バター、粉チーズ、いわし(煮干し)	もやし、とうがん、にんじん、りんご、たまねぎ、かぼちゃ、ごまつな、しょうが、カットわかめ
土	11	25 中華丼 えのきのみそ汁 りんご		牛乳 バナナ	米、玄米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、麦みそ、いわし(煮干し)	バナナ、たまねぎ、りんご、もやし、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、たけのこ(ゆで)、葉ねぎ

※アレルギー表示義務7品目を含む食品は太字で推奨20品目を含む食品はアンダーラインで表示しています。