

# 平成27年度 7月の献立表

☆ 主食は、毎日つきます  
 麺類・パン以外の日は、ごはんがつきます  
 ☆ ●印は鶏卵、▲印は乳製品が含まれていることを表しています  
 ☆ 果物は、毎日つきます  
 ☆ 食パン・パン粉は、卵を使っていません

日	1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)	6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)	13 (月)	14 (火)	15 (水)
献立名	① 豚肉のみそ焼き ② バンバンジー ③ みそ汁	① 白身魚の南部揚げ ② ビーフンの炒め物 ③ みそ汁	① トマトチキンパスタ ② コンソメスープ	① 和風ポークソテー ② ささ身とキャベツの 胡麻マヨネーズ和え ③ みそ汁	① 鶏の南蛮炒め ② ブロッコリーの三色和え ③ みそ汁	① 豆腐のキッシュ ② 三色ソテー ③ みそ汁	① アジの焼き浸し ② 青菜の炒め物 ③ みそ汁	① ロコモコ ② 野菜スープ ③ みそ汁	① なすと牛肉のみそ炒め ② ほうれん草のお浸し ③ みそ汁	① トマトの冷製パスタ ② ジャーマンポテト ③ みそ汁	① 牛肉とごぼうの煮物 ② 小松菜の卵とじ ③ みそ汁	① 鮭のムニエル ② 小松菜の煮浸し ③ みそ汁	① 鶏肉のみそ炒め ② チンゲン菜の中華炒め ③ みそ汁
材 料	① 豚肉 ねぎ 胡麻 白みそ 酒 しょう油 みりん ② ささ身 きゅうり トマト もやし りんご酢 胡麻油 酢 しょう油 ③ なす ねぎ みそ	① めんたい 胡麻 ● 卵 小麦粉 しょう油 ② ビーフン 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン しょう油 ③ 豆腐 ねぎ みそ	① スパゲッティ 鶏肉 トマト しめじ にんにく パセリ ▲ チーズ 白ワイン ケチャップ オリーブオイル ② ポークピッツ 玉ねぎ 人参 キャベツ じゃがいも パセリ コンソメ しょう油	① 豚肉 大根 しょう油 みりん ▲ バター ② ささ身 キャベツ 人参 コーン 胡麻 レモン ● マヨネーズ しょう油 酒 ③ 玉ねぎ ねぎ みそ	① 鶏肉 玉ねぎ ねぎ しょう油 みりん ② ブロッコリー コーン 人参 レモン 酢 ③ かぼちゃ ねぎ みそ	① 豆腐 ● 卵 玉ねぎ 牛・豚ミンチ しめじ ブロッコリー ▲ バター ▲ 生クリーム ▲ チーズ ナツメグ ② アスパラ 人参 ポークピッツ ▲ バター ③ キャベツ ねぎ みそ	① アジ 椎茸 エリンギ 白ねぎ コンソメ しょう油 酢 ② チンゲン菜 豚肉 人参 コーン ▲ スープストック ③ 豆腐 ねぎ みそ	① 米 牛ミンチ ● 卵 きゅうり 人参 玉ねぎ レタス ▲ バター ケチャップ 赤ワイン ② ポークピッツ キャベツ 人参 じゃがいも チンゲン菜 ▲ スープストック しょう油 ③ さつまいも ねぎ みそ	① なす 牛肉 玉ねぎ いんげん 油揚げ 生姜 胡麻油 みそ 酒 しょう油 ② ほうれん草 キャベツ 人参 かつお節 しょう油 ③ なす ねぎ みそ	① スパゲッティ ささ身 トマト 玉ねぎ なす にんにく パセリ オリーブオイル トマトソース ② ウイナー じゃがいも 玉ねぎ にんにく パセリ ▲ バター	① 牛肉 ごぼう 人参 いんげん 胡麻 しょう油 酒 ② 小松菜 しらす ● 卵 しょう油 ③ なす ねぎ みそ	① 鮭 ▲ バター 小麦粉 ② 小松菜 人参 油揚げ いんげん しょう油 みりん ③ 豆腐 ねぎ みそ	① 鶏肉 キャベツ 生姜 胡麻油 みそ 豆板醤 小麦粉 ② チンゲン菜 豚肉 玉ねぎ 人参 胡麻 ごま油 ▲ スープストック ③ かぼちゃ ねぎ みそ

日	16 (木)	17 (金)	18 (土)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	31 (金)
献立名	① 五目そうめん ② 天ぷらの盛り合わせ	① 生揚げのチャンプルー風 ② えんどうの炒め物 ③ みそ汁	① 豆腐とえびのうま煮 ② いんげんと豚肉の炒め物	① 豚肉の角煮 ② キャベツのお浸し ③ みそ汁	① オクラの豚肉巻き ② ポテトサラダ ③ みそ汁	① 海老フライ ② きんぴら ③ みそ汁	① かにとチンゲン菜 のクリーム煮 ② 付け合わせ	① 鶏手羽の甘辛揚げ ② 絹さやの卵とじ ③ みそ汁	① ポークピカタ ② 小松菜の炒め物 ③ みそ汁	① 海老グラタン ② 白菜スープ ③ みそ汁	① 牛肉の甘辛煮 ② ブロッコリーのド レッシング和え ③ みそ汁	① スキーマのオー ブンオムレツ ② チキンサラダ ③ みそ汁	① 若鶏の照り煮 ② ほうれん草のしらす和え ③ みそ汁
材 料	① そうめん ● 卵 ● ハム きゅうり トマト 椎茸 ねぎ 生姜 かつお節 昆布 しょう油 みりん ② めんたい 蓮根 大葉 なす 小麦粉 ● 卵	① 豚肉 生揚げ 人参 玉ねぎ もやし 生椎茸 にら みそ ▲ スープストック ② スナックえんどう ポークピッツ 黄パプリカ ③ 豆腐 ねぎ みそ	① 牛肉 海老 豆腐 人参 竹の子 しめじ チンゲン菜 ▲ スープストック 片栗粉 しょう油 みりん ② いんげん 豚肉 人参	① 豚肉 白ねぎ 生姜 酒 みりん しょう油 ② キャベツ 人参 竹輪 かつお節 しょう油 ③ 玉ねぎ ねぎ みそ	① 豚肉 オクラ 人参 ② じゃがいも ● ハム 人参 キャベツ きゅうり ● マヨネーズ レモン 酢 ③ 豆腐 ねぎ みそ	① 海老 ● 卵 小麦粉 パン粉 ② 鶏肉 ごぼう 蓮根 人参 竹輪 いんげん 胡麻 しょう油 みりん ③ かぼちゃ ねぎ みそ	① 鶏肉 かに缶 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 じゃがいも しめじ ▲ 牛乳 ▲ シチューの素 ② ブロッコリー トマト	① 鶏手羽 胡麻 にんにく 生姜 しょう油 みりん 酒 片栗粉 ② 絹さや 玉ねぎ もやし ● 卵 ▲ スープストック しょう油 ③ なす ねぎ みそ	① 豚ロース ▲ 粉チーズ パセリ ● 卵 小麦粉 ② 豚肉 小松菜 人参 ▲ スープストック しょう油 ③ 豆腐 ねぎ みそ	① マカロニ 鶏肉 海老 玉ねぎ ブロッコリー マッシュルーム ▲ バター ▲ 牛乳・チーズ 小麦粉 コンソメ ② 白菜 玉ねぎ ポークピッツ 人参 ねぎ ▲ スープストック しょう油 ③ 玉ねぎ ねぎ みそ	① 牛肉 生姜 しょう油 ② ブロッコリー ● ハム キャベツ 人参 きゅうり みかん缶 レモン 酢 しょう油 ③ 玉ねぎ ねぎ みそ	① スキーマ 合挽きミンチ 玉ねぎ ● 卵 ケチャップ ② ささ身 レタス きゅうり トマト しょう油 酢 ③ なす ねぎ みそ	① 鶏肉 しょう油 みりん ② ほうれん草 しらす干し 人参 キャベツ しょう油 ③ キャベツ ねぎ みそ