



# 平成28年7月献立



日	曜日	昼食メニュー	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午前おやつ	午後おやつ	
1	金	高野豆腐の豆乳クリーム焼き、白菜の中華和え、鉄分強化！ふりかけごはん、お味噌汁、バナナ	ご飯、バター、小麦粉、パン粉、甜菜糖、胡麻油	高野豆腐、無調整豆乳、鶏肉	玉ねぎ、コーン、白菜、人参、南瓜、万能ねぎ、バナナ	日替り雑炊又は野菜スープ	ひじき・人参・油揚げの混ぜご飯	
2	土	おまかせメニュー					日替り雑炊又は野菜スープ	おまかせメニュー
3	日	休園日					休園日	休園日
4	月	鶏ささみの中華風ごまだれ、さつま芋のレーズン煮、鉄分強化！ふりかけごはん、お味噌汁、ヨーグルト	ご飯、胡麻、甜菜糖、胡麻油、さつま芋、焼ふ	鶏肉、ヨーグルト	キャベツ、人参、ワカメ、レーズン、長葱	日替り雑炊又は野菜スープ	梅干しと胡麻のおにぎり	
5	火	夏野菜のカレーライス、和風ツナサラダ、オレンジ	ご飯、菜種油、甜菜糖	豚肉、牛乳、ツナフレーク缶	玉ねぎ、南瓜、茄子、カットトマト缶、大根、パプリカ黄、オレンジ	日替り雑炊又は野菜スープ	南瓜羊羹	
6	水	カラスカレイの磯パン粉焼き、豚肉と白菜の重ね煮、ご飯、お味噌汁、バナナ	ご飯、小麦粉、マヨネーズ、パン粉、バター、さつま芋	カラスカレイ、豚肉、油揚げ	青のり、白菜、人参、玉ねぎ、バナナ	日替り雑炊又は野菜スープ	(お誕生日会)さつま芋のケーキ	
7	木	七夕そうめん、高野豆腐の唐揚げ、ワカメの酢の物、キウイフルーツ	素麺、甜菜糖、菜種油、片栗粉、ごま油	玉子、高野豆腐	オクラ、青のり、南瓜、ワカメ、きゅうり、人参、キウイフルーツ	日替り雑炊又は野菜スープ	(七夕)星型寒天入りフルーツポンチ	
8	金	秋鮭のピカタ、さつま芋の塩金平、ご飯、味噌汁、グレープフルーツ	ご飯、小麦粉、菜種油、さつま芋、胡麻油	秋鮭、玉子、豚肉、豆腐	枝豆、人参、万能ねぎ、グレープフルーツ	日替り雑炊又は野菜スープ	焼きとうもろこし	
9	土	おまかせメニュー					日替り雑炊又は野菜スープ	おまかせメニュー
10	日	休園日					休園日	休園日
11	月	ハヤシライス、海老とキャベツのサラダ、グレープフルーツ	ご飯、菜種油、甜菜糖	豚肉、海老	玉ねぎ、カットトマト缶、グリーンピース、キャベツ、胡瓜、グレープフルーツ	日替り雑炊又は野菜スープ	大学芋	
12	火	みそ焼肉、三色野菜のごまマヨサラダ、ご飯、味噌汁、ヨーグルト	ご飯、ごま油、胡麻、甜菜糖、マヨネーズ、焼ふ	豚肉、ヨーグルト	玉ねぎ、人参、胡瓜、トマト、コーン、長葱	日替り雑炊又は野菜スープ	角切り林檎・パイゼリー	
13	水	スケウタラの照り焼き、鶏肉とかぼちゃの煮物、ご飯、味噌汁、バナナ	ご飯、油、砂糖	スケウタラ、鶏肉、油揚げ	白菜、人参、南瓜、大根、バナナ	日替り雑炊又は野菜スープ	お好み焼き	
14	木	冷やし豚のごまみそだれ、豆腐の旨煮、ご飯、すまし汁、オレンジ	ご飯、ごま油、ごま、砂糖	豚肉、豆腐	キャベツ、人参、トマト、玉ねぎ、ワカメ、長葱、オレンジ	日替り雑炊又は野菜スープ	野菜あんかけうどん	
15	金	高野豆腐の豆乳クリーム焼き、白菜の中華和え、鉄分強化！ふりかけごはん、お味噌汁、バナナ	ご飯、バター、小麦粉、パン粉、甜菜糖、胡麻油	高野豆腐、無調整豆乳、鶏肉	玉ねぎ、コーン、白菜、人参、南瓜、万能ねぎ、バナナ	日替り雑炊又は野菜スープ	ひじき・人参・油揚げの混ぜご飯	
16	土	おまかせメニュー					日替り雑炊又は野菜スープ	おまかせメニュー
17	日	休園日					休園日	休園日
18	月	休園日(海の日)					休園日(海の日)	休園日(海の日)
19	火	夏野菜のカレーライス、和風ツナサラダ、オレンジ	ご飯、菜種油、甜菜糖	豚肉、牛乳、ツナフレーク缶	玉ねぎ、南瓜、茄子、カットトマト缶、大根、パプリカ黄、オレンジ	日替り雑炊又は野菜スープ	南瓜羊羹	
20	水	カラスカレイの磯パン粉焼き、豚肉と白菜の重ね煮、ご飯、お味噌汁、洋梨缶	ご飯、小麦粉、マヨネーズ、パン粉、バター、さつま芋	カラスカレイ、豚肉、油揚げ	青のり、白菜、人参、玉ねぎ、洋梨半分	日替り雑炊又は野菜スープ	ツナピラフ	
21	木	スケウタラの甘酢あん、大根の炒め煮、ご飯、お味噌汁、ヨーグルト	ご飯、片栗粉、菜種油、甜菜糖、胡麻、じゃが芋	スケウタラ、豚肉、ヨーグルト	長葱、人参、グリーンピース、大根、糸みつば	日替り雑炊又は野菜スープ	胡麻クッキー	
22	金	秋鮭のピカタ、さつま芋の塩金平、ご飯、味噌汁、グレープフルーツ	ご飯、小麦粉、菜種油、さつま芋、胡麻油	秋鮭、玉子、豚肉、豆腐	枝豆、人参、万能ねぎ、グレープフルーツ	日替り雑炊又は野菜スープ	焼きとうもろこし	
23	土	おまかせメニュー					日替り雑炊又は野菜スープ	おまかせメニュー
24	日	休園日					休園日	休園日
25	月	ハヤシライス、海老とキャベツのサラダ、グレープフルーツ	ご飯、菜種油、甜菜糖	豚肉、海老	玉ねぎ、カットトマト缶、グリーンピース、キャベツ、胡瓜、グレープフルーツ	日替り雑炊又は野菜スープ	大学芋	
26	火	みそ焼肉、三色野菜のごまマヨサラダ、ご飯、味噌汁、ヨーグルト	ご飯、ごま油、胡麻、甜菜糖、マヨネーズ、焼ふ	豚肉、ヨーグルト	玉ねぎ、人参、胡瓜、トマト、コーン、長葱	日替り雑炊又は野菜スープ	角切り林檎・パイゼリー	
27	水	スケウタラの照り焼き、鶏肉とかぼちゃの煮物、ご飯、味噌汁、バナナ	ご飯、油、砂糖	スケウタラ、鶏肉、油揚げ	白菜、人参、南瓜、大根、バナナ	日替り雑炊又は野菜スープ	お好み焼き	
28	木	冷やし豚のごまみそだれ、豆腐の旨煮、ご飯、すまし汁、オレンジ	ご飯、ごま油、ごま、砂糖	豚肉、豆腐	キャベツ、人参、トマト、玉ねぎ、ワカメ、長葱、オレンジ	日替り雑炊又は野菜スープ	野菜あんかけうどん	
29	金	高野豆腐の豆乳クリーム焼き、白菜の中華和え、鉄分強化！ふりかけごはん、お味噌汁、バナナ	ご飯、バター、小麦粉、パン粉、甜菜糖、胡麻油	高野豆腐、無調整豆乳、鶏肉	玉ねぎ、コーン、白菜、人参、南瓜、万能ねぎ、バナナ	日替り雑炊又は野菜スープ	ひじき・人参・油揚げの混ぜご飯	
30	土	おまかせメニュー					日替り雑炊又は野菜スープ	おまかせメニュー
31	日	休園日					休園日	休園日

※赤字は玉子アレルギー除去食材です。