

# 7 月 献 立 表

日	曜	献立名	主 な 食 材	朝のおやつ	午後のおやつ	除去食 (代替品)
2	月	ご飯 鶏の梅味噌焼き 澄まし汁 切干大根と大豆の煮物 トマトと胡瓜のサラダ	鶏肉 梅干し 切干大根 人参 油揚げ 大豆 トマト 胡瓜 レタス コーン 麩 法蓮草	野菜 スティック	ポップコーン スイカ	
3	火	ご飯 鯖の塩焼き 味噌汁 マッシュポテト 法蓮草のポン酢和え	鯖 じゃが芋 玉葱 人参 ベーコン マッシュルーム バター マヨネーズ 法蓮草 もやし 人参 南瓜 厚揚げ	人参煮 煮干し	じゃこトースト	卵なしベーコン マヨドレ
4	水	ご飯 松風焼 茄子のそぼろ煮 小松菜のおかか和え 味噌汁	鶏ミンチ 玉葱 葱 牛乳 パン粉 茄子 鶏挽肉 小松菜 人参 しめじ 玉葱 えのき わかめ	きゅうり 昆布	南瓜団子	
5	木	パン ハンバーグ しそ和え 中華春雨 オニオンスープ	ロールパン 合挽肉 玉葱 人参 牛乳 胡瓜 レタス トマト コーン 春雨 胡瓜 コーン トマト 卵なしハム 玉葱 わかめ	チーズ	バナナマーブル ケーキ	
6	金	ラーメン ローストチキン ドレッシング和え	中華麺 豚肉 人参 もやし ニラ 鶏肉 玉葱 ひじき 胡瓜 人参 かいわれ 豆腐 しめじ 葱	バナナ	セタゼリー クラッカー	
7	土	ご飯 麻婆茄子 里芋煮 胡麻和え 味噌汁	豚ミンチ 茄子 玉葱 里芋 白菜 小松菜 人参 もやし えのき わかめ		ねじりん棒 果物	
9	月	ご飯 豚とピーマンの炒め物 牛蒡サラダ 酢の物 味噌汁	豚肉 もやし ピーマン パプリカ 牛蒡 胡瓜 コーン 人参 マヨドレ 春雨 わかめ 胡瓜 卵なしちくわ 玉葱 小松菜	ひじき スティック	そうめん チャンブル	
10	火	ご飯 酢鶏 スパゲティサラダ 高野豆腐煮 味噌汁	鶏肉 玉葱 人参 ピーマン 筍 椎茸 スパゲティ 胡瓜 ハム トマト マヨネーズ 高野豆腐 豆腐 えのき ねぎ	胡瓜 するめ	コーンフレーク クッキー	マヨドレ 卵なしハム
11	水	ご飯 鯖の味噌煮 春雨サラダ きんぴらごぼう 澄まし汁	鯖 春雨 胡瓜 トマト レタス 卵なしハム コーン 牛蒡 人参 板蕪 麩 しめじ わかめ	りんご	シュガーラスク	
12	木	炊き込みチャーハン ツナ入り卵焼き マカロニサラダ 酢ごぼう 味噌汁	豚肉 人参 玉葱 コーン 卵 人参 玉葱 ツナ マカロニ 胡瓜 レタス トマト マヨネーズ 牛蒡 大根 小松菜 油揚げ	チーズ	オレンジゼリー おにぎり	おやき マヨドレ
13	金	パン ビーフシチュー ブロッコリーときのこのサラダ プチトマト	ロールパン 牛肉 じゃが芋 玉葱 人参 ブロッコリー きのこ 胡瓜 プチトマト	人参煮 煮干し	ココア蒸しパン	
14	土	ご飯 春巻き 白和え オクラおかか和え 味噌汁	春雨 干椎茸 豚肉 春巻きの皮 絹豆腐 人参 糸蕪 オクラ 玉葱 えのき わかめ		全粒粉クラッカー ミニゼリー	
17	火	ご飯 ゴーヤチャンブル 味噌サラダ 味噌汁 大根のツナ煮	豚肉 ゴーヤ 豆腐 卵 人参 じゃが芋 胡瓜 人参 卵 ハム 白みそ マヨネーズ 大根 ツナ 玉葱 もやし 葱	紫いもチッ プ	南瓜ホットケーキ	コーン 卵なしハム マヨドレ
18	水	ご飯 コロッケ キャベツと油揚げの煮物 ごまマヨサラダ すまし汁	じゃが芋 合挽ミンチ 玉葱 パン粉 豆乳 キャベツ 油揚げ 人参 いんげん ブロッコリー 人参 胡瓜 エリンギ マヨドレ 麩 えのき 三つ葉	胡瓜 煮干し	トマトの丸かじり キャンディーチーズ	
19	木	茄子ミートスパゲティ 胡麻和え じゃこサラダ 春雨スープ	スパゲティ 茄子 合挽肉 玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 白す干し 人参 ブロッコリー 春雨 チンゲン菜 干し椎茸	チーズ	ぶどうムース クラッカー	
20	金	ひつまぶし 味噌汁 ちくわの磯部揚げ 海藻サラダ ひじき蓮根煮	うなぎ ちくわ 豆乳 キャベツ 胡瓜 人参 海藻サラダ ひじき 蓮根 人参 キャベツ 人参	バナナ	米粉クッキー	
21	土	ご飯 牛肉と牛蒡のしぐれ煮 オクラの胡麻和え 味噌汁	牛肉 板蕪 牛蒡 人参 いんげん オクラ ごま 小松菜 しめじ 油揚げ		きな粉ウエハース ミニゼリー	
23	月	ご飯 胡瓜の梅和え 茄子とトマトのチーズ焼き ささみの中華和え 味噌汁	茄子 トマト 合挽ミンチ チーズ ささみ 胡瓜 プチトマト レタス 胡瓜 梅干し 南瓜 玉葱	ミルク スティック	フルーツ白玉	
24	火	ご飯 鮭のムニエル 磯辺和え ごま風味サラダ 味噌汁	鮭 バター 味噌 法蓮草 小松菜 人参 切干大根 ハム マヨネーズ 麩 しめじ わかめ	人参煮 煮干し	フレンチトースト	卵なしハム マヨドレ
25	水	ご飯 鯖の梅焼き 味噌汁 野菜サラダ 小松菜の白す和え	鯖 キャベツ 胡瓜 トマト レタス マヨドレ 小松菜 人参 白す干し さつま芋 えのき 葱	りんご	揚げパン	
26	木	流しそうめん 鶏のレモン焼き 冷しゃぶサラダ 果物	そうめん 高野豆腐 トマト 干椎茸 葱 鶏肉 豚肉 玉葱 トマト 胡瓜 レタス コーン コーン 果物	チーズ	もろきゅう おにぎり	
27	金	夏野菜カレー ヨーグルトサラダ ジャーマンポテト	豚肉 南瓜 人参 トマト セロリ 茄子 玉葱 卵なしベーコン じゃが芋 キャベツ 胡瓜 レタス 豆乳ヨーグルト マヨドレ	胡瓜 昆布	レモンシャーベット クラッカー	
28	土	牛丼 ひじき大豆煮 キャベツの酢の物 味噌汁	牛肉 玉葱 もやし 生姜 ひじき 大豆 人参 油揚げ キャベツ 白す干し 南瓜 えのき ねぎ			
30	月	ごはん 豚と根菜の味噌煮 茄子の揚浸し すまし汁 キャベツの胡麻和え	豚肉 大根 人参 里芋 牛蒡 蕪 しいげん 茄子 キャベツ 法蓮草 人参 豆腐 しめじ 三つ葉	カリボテ スナック	さつま芋ボール	
31	火	ごはん 鱈の塩焼き 治部煮 レモン和え 味噌汁	鱈 じゃが芋 里芋 人参 ブロッコリー しめじ ブロッコリー ベーコン 麩 えのき わかめ	人参煮 するめ	りんご カップケーキ	卵なし ベーコン

※朝のおやつ、午後のおやつには牛乳がつきます。(但し、毎週木曜日の午後はお茶です。)

※食材の都合により、献立を変更する場合があります。

※誕生月のちーたーさんにリクエストメニューを聞きました。好きなメニューは\_\_\_のものです。