

7月 予定献立表

日	曜	昼食献立名	10時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3時おやつ	
				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		
1	土	スタミナ焼肉丼 みそ汁(里芋) 一口ゼリー	源氏パイ お茶	米、さといも、 油、砂糖	豚肉、米みそ	キャベツ、にんじん、 たまねぎ、小松菜、コーン 缶、ピーマン、レモン果 汁		
3	月	ごはん チキン南蛮 きゅうりのおかか和え じゃがいものみそ汁	バタークッキー 豆乳	米、じゃがいも、 小麦粉、砂糖、タ ルタルソース、 油、無塩バター	牛乳、鶏もも肉、卵、蒸 し大豆、米みそ、粉チー ズ、脱脂粉乳、かつお節	にんじん、キャベツ、 きゅうり、たまねぎ、葉 ねぎ	ドーナツ (にんじん、粉チーズ) 牛乳	
4	火	麦ごはん いかの照り焼き きんぴらごぼう なめこのみそ汁	ミニのりすけ お茶	米、米粉、砂糖、 押麦、三温糖、 油、ごま油、ごま わかめ	牛乳、いか、木綿豆腐、 調製豆乳、蒸し大豆、米 みそ、脱脂粉乳、カット わかめ	オレンジ、たまねぎ、ご ぼう、にんじん、なめ こ、切干大根	豆腐のパンケーキ 牛乳	
5	水	ゆかりごはん 冷しゃぶサラダ かき玉汁(小松菜) もも缶	ミニハート お茶	米、小麦粉、砂 糖、押麦、オート ミール、片栗粉、 無塩バター、ごま	豚肉、卵、脱脂粉乳、牛 乳	もも缶、キャベツ、たま ねぎ、にんじん、大根、 きゅうり、小松菜	セサミクッキー 牛乳	
6	木	ごはん 白身魚の和風あんかけ ピーマンの塩昆布和え みそ汁(もやし)	りんご ジャムサンド 豆乳	米、小麦粉、砂 糖、ホイップク リーム	牛乳、メルルーサ、蒸し 大豆、ツナ缶、米みそ、 塩こんぶ、カットわかめ	パイン缶、たまねぎ、も やし、キャベツ、にんじ ん、ピーマン、えのきた け	プリン お茶	
7	金	七夕スパゲティ カラフルサラダ バナナ	星っこ お茶	スパゲティ、食パ ン、じゃがいも、 マヨネーズ、グラ ニュー糖、無塩バ ター	牛乳、豚ひき肉、牛ひき 肉、ハム、蒸し大豆、 チーズ	バナナ、にんじん、トマ トピューレ、たまねぎ、 きゅうり、いちごジャ ム、マッシュルーム缶、 コーン缶、グリーンピース	型抜きジャムサンド 牛乳	
8	土	七夕夏祭り						
10	月	焼きそば スマイルポテト コーンサラダ 一口ゼリー	花せんべい お茶	焼きそばめん、フ ライドポテト、砂 糖、油	牛乳、豚肉、あおのり	キャベツ、もも缶、みか ん缶、たまねぎ、にんじ ん、きゅうり、もやし、 コーン缶	フルーツポンチ 牛乳	
11	火	ごはん 豚肉のバーベキューソース キャベツのゆかり和え みそ汁(あさり)	ミレービスケット 豆乳	米、小麦粉、砂 糖、マーガリン、 オートミール	牛乳、豚肉、調製豆乳、 蒸し大豆、卵、米みそ、 脱脂粉乳、あさり	パイン缶、キャベツ、た まねぎ、にんじん、りん ご、バナナ、葉ねぎ、レ モン果汁	バナナケーキ 牛乳	
12	水	ごはん 赤魚のごま照り焼き にんじんしりしり みそ汁(ほうれん草)	ウエハース お茶	米、小麦粉、なが いも、オートミ ール、ごま油、ごま	牛乳、あかうお、卵、豚 肉、調製豆乳、蒸し大 豆、ツナ缶、米みそ、か つお節、あおのり	オレンジ、にんじん、 キャベツ、たまねぎ、ほ うれん草、大根、葉ね ぎ、いんげん	お好み焼き 牛乳	
13	木	ごはん 鶏のケチャップ焼き 梅ドレッシングサラダ コーンスープ	ハッピーターン お茶	米、砂糖、油	鶏もも肉、牛乳	キャベツ、クリームコー ン缶、たまねぎ、にんじ ん、コーン缶、うめ干 し、パセリ	ももムース お茶	
14	金	麦ごはん 鮭の西京焼き 小松菜のごま和え わかめのすまし汁	英字ビスケット 豆乳	米、小麦粉、黒砂 糖、ラード、押 麦、砂糖、無塩バ ター、ごま	牛乳、鮭、脱脂粉乳、蒸 し大豆、米みそ、カット わかめ	もも缶、小松菜、たま ねぎ、にんじん、キャ ベツ、コーン缶、葉ね ぎ	ちんすこう 牛乳	
15	土	しょうが焼き丼 油あげのみそ汁 パイン缶	ぼたぼた焼き お茶	米	豚肉、油揚げ、米みそ	パイン缶、たまねぎ、に んじん、葉ねぎ	青りんごゼリー ぱりんこ お茶	

日	曜	昼食献立名	10時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3時おやつ
				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	
18	火	ごはん 豚肉のマーマレード焼き かぼちゃのサラダ(ハム) ミネストローネスープ	胚芽クッキー 豆乳	米、小麦粉、砂糖、 マヨネーズ、無塩バ ター	牛乳、豚肉、卵、調 製豆乳、ハム、ペー コン、脱脂粉乳、蒸 し大豆、無糖ヨーグ ルト	バナナ、かぼちゃ、たま ねぎ、パイン缶、ホー ルトマト缶詰、キャ ベツ、にんじん、コー ン缶、マーマレード、 セロリ、枝豆	パインケーキ 牛乳
19	水	麦ごはん あじの香り焼き いんげんと鶏ささ身の梅肉和え 豆腐のみそ汁	ぱりんこ お茶	米、押麦、砂糖、小 麦粉	牛乳、あじ、木綿豆腐、 鶏ささ身、チー ズ、米みそ	もも缶、とうもろこし、い んげん、たまねぎ、にん じん、葉ねぎ、つめ干 し	とうもろこしまん(3未 ゆでとうもろこし(3上) 一口チーズ(3上) 牛乳
20	木	ぶっかけうどん ごまサラダ オレンジ	プチスティック 豆乳	ゆでうどん、食パ ン、小麦粉、和風ド レッシング、グラ ニュー糖、天かす、 無塩バター	牛乳、卵、ちくわ、 ごま、焼きのり	オレンジ、トマト、キャ ベツ、オクラ、小松菜、に んじん	メロンパントースト 牛乳
21	金	ピラフ 鶏の唐揚げ コールスローサラダ オニオンスープ	二色せんべい お茶	米、マヨネーズ、 油、片栗粉、砂糖、 無塩バター	牛乳、鶏もも肉、ハ ム、ウインナー、無 糖ヨーグルト	たまねぎ、キャベツ、に んじん、コーン缶、パ セリ	フルグラバー 牛乳
22	土	和風スパゲティ 野菜スープ パイン缶	サラダせんべい お茶	スパゲティ	ツナ缶、焼きのり	パイン缶、たまねぎ、に んじん、チンゲン菜、キャ ベツ、しめじ、パセリ	たい焼き お茶
24	月	ごはん さばの塩焼き 凍り豆腐の煮物 大根のみそ汁	クラッカー お茶	米、ホットケーキ 粉、砂糖、オート ミール、油	牛乳、さば、牛乳、 凍り豆腐、蒸し大 豆、卵、米みそ、油 揚げ、脱脂粉乳、茹 であずき缶	バナナ、にんじん、たま ねぎ、大根、しめじ、葉 ねぎ、いんげん	抹茶蒸しパン 牛乳
25	火	しらす混ぜごはん ポークケチャップ キャベツのツナサラダ とうがんスープ	アニマルビスケット 豆乳	米、マカロニ、砂 糖、押麦、オリーブ 油	牛乳、豚肉、ツナ 缶、しらす干し、き な粉、炊き込みわか め	とうがん、みかん、キャ ベツ、たまねぎ、にんじ ん、しめじ、コーン缶、グ リンピース、パセリ	マカロニあべかわ 牛乳
26	水	麦ごはん ししゃもの磯焼き ひじきと枝豆のサラダ みそ汁(生揚げ・大根)	きなこせんべい お茶	米、押麦、オリーブ 油、パン粉、油、砂 糖	牛乳、ししゃも、生 揚げ、チーズ、ウイ ンナー、米みそ、あ おのりそ、ひじき	にんじん、大根、枝豆、 コーン缶、葉ねぎ	ウインナーパイ 牛乳
27	木	ロールパン 鶏肉のみそマスタード焼き キャベツとベーコンのドレ和え きのこスープ	いちごウエハース お茶	ロールパン、マヨ ネーズ、砂糖、オ リーブ油	牛乳、鶏もも肉、 ベーコン、米みそ	キャベツ、オレンジジュー ス、みかん缶、小松菜、に んじん、しめじ、えのきた け、しいたけ	オレンジゼリー いちごウエハース(3上) 牛乳
28	金	納豆そぼろ丼 豚汁 もも缶	カルテツサブレ 豆乳	米、白玉粉、三温 糖、板こんにゃく、 さといも、油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、挽 きわり納豆、調製豆 乳、豚肉、米みそ、 きな粉、油揚げ、焼 きのり	もも缶、大根、葉ねぎ、に んじん、ごぼう	きなこパン 牛乳
29	土	冷やし中華 ピーマンのツナ和え パイン缶	ハッピーターン お茶	ゆで中華めん、砂 糖、ごま油	鶏ささ身、ツナ缶	りんごジュース、バナナ、 パイン缶、ピーマン、に んじん、きゅうり	バナナ シガーフライ りんごジュース
31	月	ごはん マーボーなす 中華風和え物 春雨スープ	ホームパイ 豆乳	米、小麦粉、砂糖、 はるさめ、片栗粉、 ごま油、無塩バター	牛、木綿豆腐、豚ひ き肉、卵、脱脂粉 乳、米みそ	なす、チンゲン菜、にん じん、たまねぎ、もやし、 キャベツ、いちごジャム、 ねぎ、葉ねぎ	ジャムクッキー 牛乳

▲▽ マーボーなす ▼▲

【材料】大人5人分

なす	200g	酒	15g(大1)
木綿豆腐	1丁	みそ	18g(大1)
豚ひき肉	130g	しょうゆ	18g(大1)
白ねぎ	50g	砂糖	12g(小4)
にんじん	70g	片栗粉	9g(大1)
おろしニンニク	1g		
おろし生姜	1g		
ごま油	4g(小1)		

【作り方】

- ①酒・みそ・しょうゆ・砂糖を合わせておく。
- ②なすは乱切りにし、水に漬けておく。
- ③豆腐は水を切りサイコロ状に切る。
- ④白ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ⑤深めのフライパンにごま油を引き、おろしニンニク・おろし生姜を香りが立つまで弱火で炒める。
- ⑥豚ひき肉、白ねぎ、にんじんを加え炒める。
- ⑦火が通ったら、なすを加えサッと炒める。
- ⑧①の調味料を加え、味を調える。
- ⑨豆腐を加え、ひと煮立ちさせ水溶き片栗粉でとろみをつけて完成。