

2022年7月

日付	完了	
	午前食	午後食
1 (金)	軟飯 冬瓜汁(とうがん・鶏むね肉・えのき・かつお昆布だし・酒・醤油・片栗粉) カレイの西京焼き(カレイ・酒・みりん・砂糖・味噌) 切り干し大根のごま和え(切り干し大根・人参・きゅうり・すりごま・砂糖・酢・醤油・マヨネーズ・ごま油)	牛乳 ジャムサンド(食パン・いちごジャム)
2 (土)	ちゃんぽんうどん (うどん・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・ごま油・かつお昆布だし・鶏がら・醤油・酒・みりん・牛乳) いんげんのツナマヨ和え(いんげん・人参・ツナ・砂糖・醤油・マヨネーズ・ごま油)	牛乳 ケチャップライス (米・鶏もも肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・バター・コンソメ・ケチャップ)
4 (月)	夏野菜マーボー丼 (米・豚ひき肉・豆腐・玉ねぎ・なす・トマト・ピーマン・生姜・にんにく・ごま油・鶏がら・味噌・醤油・酒・砂糖・片栗粉) たまごスープ(卵・ごま・鶏がら・醤油) 中華ナムル(きゅうり・人参・もやし・ツナ・砂糖・酢・醤油・ごま油・鶏がら)	牛乳 豆乳くすもち (無調整豆乳・片栗粉・砂糖・きな粉・砂糖)
5 (火)	軟飯 みそ汁(ほうれん草・かつお昆布だし・味噌) 豚肉とごぼうのうま煮 (豚肉・玉ねぎ・人参・ごぼう・えのき・かつお昆布だし・砂糖・みりん・酒・醤油) かぼちゃサラダ(かぼちゃ・きゅうり・人参・コーン・マヨネーズ)	牛乳 コーンフレーク バナナ
6 (水)	食パン スープ(玉ねぎ・人参・コンソメ) チキン(鶏もも肉・ヨーグルト・ケチャップ・生姜・醤油) ブロッコリーとチーズのサラダ(ブロッコリー・きゅうり・人参・チーズ・醤油・砂糖・油・酢)	牛乳 ツナと塩昆布の軟飯 (米・昆布だし・醤油・ツナ・塩昆布・すりごま・ごま油)
7 (木)	七夕そうめん(そうめん・豚肉・オクラ・人参・かつお昆布だし・みりん・酒・醤油) さつまいもの天ぷら(さつまいも・米粉・油) とうもろこし スイカ	牛乳 お星さまゼリー(ソーダゼリー・オレンジゼリー) ハイハイン
8 (金)	軟飯 貝だくさんみそ汁(大根・人参・ねぎ・小松菜・かつお昆布だし・味噌) 鮭の塩焼き ひじきの五目煮(ひじき・人参・大豆・ごま油・かつお昆布だし・酒・砂糖・みりん・醤油)	牛乳 ミルク蒸しパン (小麦粉・ベーキングパウダー・卵・砂糖・醤油・牛乳・油)
9 (土)	中華丼 (米・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・もやし・チンゲンサイ・ごま油・砂糖・みりん・鶏がら・醤油・片栗粉) スープ(豆腐・ねぎ・鶏がら・醤油) パンサンズー(はるさめ・きゅうり・人参・砂糖・酢・醤油・鶏がら・ごま油)	牛乳 ツナロール (ホットケーキ粉・牛乳・ツナ・ケチャップ)
11 (月)	食パン かぼちゃスープ(かぼちゃ・玉ねぎ・人参・バター・牛乳・コンソメ) トマト煮(鶏もも肉・玉ねぎ・人参・赤ピーマン・なす・油・トマト・砂糖・コンソメ) ブロッコリーサラダ(ブロッコリー・人参・きゅうり・砂糖・酢・醤油・油)	牛乳 たぬき軟飯 (米・醤油・砂糖・あおのり・天かす・ごま)
12 (火)	軟飯 けんちん汁(大根・人参・ねぎ・ごぼう・かつお昆布だし・酒・醤油) さばのごまみそ焼き(さば・酒・みりん・砂糖・醤油・味噌・すりごま) マカロニサラダ(マカロニ・きゅうり・人参・チーズ・マヨネーズ)	牛乳 シェパースパイ (じゃがいも・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・バター・砂糖・コンソメ・ケチャップ)
13 (水)	そぼろ丼(米・豚ひき肉・生姜・玉ねぎ・人参・エリンギ・なす・ごま油・砂糖・みりん・酒・醤油・味噌) はるさめスープ(春雨・わかめ・ねぎ・鶏ガラ・醤油) トマトとオクラのおかか和え(トマト・オクラ・キャベツ・かつお節・砂糖・酢・醤油・ごま油・ごま)	牛乳 ラスク (食パン・バター・グラニュー糖)
14 (木)	軟飯 みそ汁(鮭・かつお昆布だし・味噌) 肉じゃが(豚肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・油・かつお昆布だし・砂糖・みりん・酒・醤油) 納豆しらす和え(ひきわり納豆・チンゲンサイ・人参・しらす・砂糖・醤油・ごま油)	牛乳 マドレーヌ (小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・卵・無塩バター)
15 (金)	焼きうどん (うどん・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・もやし・ごま油・みりん・酒・醤油・かつお節) 中華コーンスープ(クリームコーン・卵・鶏ガラ・醤油・片栗粉) カリカリチーズスティック(春巻きの皮・チーズ・油) オレンジ	牛乳 バナナヨーグルト (バナナ・ヨーグルト・プレーンヨーグルト) クラッカー
16 (土)	豚丼(米・豚肉・玉ねぎ・人参・えのき・ごま油・砂糖・みりん・味噌・醤油) スープ(ニラ・豆腐・鶏ガラ・醤油) キャベツのクリームサラダ(キャベツ・きゅうり・人参・すりごま・マヨネーズ・味噌・砂糖・ごま油)	牛乳 そうめんチャンプルー (そうめん・人参・ピーマン・玉ねぎ・ツナ・卵・ごま油・砂糖・醤油・ごま・かつお節)
19 (火)	やきとり丼(米・鶏もも肉・ねぎ・みりん・酒・砂糖・醤油) みそ汁(小松菜・かつお昆布だし・味噌) ポテトサラダ(じゃがいも・きゅうり・人参・チーズ・コーン・マヨネーズ)	牛乳 マカロニきなこ (マカロニ・きな粉・砂糖)
20 (水)	軟飯 わかめスープ(わかめ・ごま・鶏ガラ・醤油) ジャージャン豆腐(厚揚げ豆腐・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・ニラ・ごま油・鶏ガラ・味噌・酒・砂糖・醤油・片栗粉) トマトときゅうりのじゃこ和え(トマト・きゅうり・しらす・ごま油・砂糖・酢・醤油)	牛乳 スイートポテト (さつまいも・無塩バター・砂糖・牛乳・黒ごま)
21 (木)	コッペパン ジュリアンスープ(キャベツ・玉ねぎ・人参・コンソメ) チキンカツ(鶏むね肉・酒・小麦粉・卵・マヨネーズ・牛乳・パン粉) バリバリサラダ(キャベツ・人参・きゅうり・コーン・ぎょうざの皮・油・酢・砂糖・醤油・ごま油) スイカ	牛乳 フルーツケーキ (ホットケーキ粉・卵・牛乳・生クリーム・みかん缶・バナナ)
22 (金)	豚しゃぶうどん(うどん・豚肉・トマト・オクラ・かつお昆布だし・みりん・酒・醤油・ごま油) スパニッシュオムレツ(卵・ほうれん草・玉ねぎ・じゃが芋・チーズ・油・牛乳・コンソメ) バナナ	牛乳 鮭わかめ軟飯 (米・鮭・わかめ・酒・ごま・ごま油)
23 (土)	二色丼(米・鶏ひき肉・かつお昆布だし・砂糖・みりん・酒・醤油・味噌・卵・マヨネーズ) みそ汁(さつまいも・玉ねぎ・かつお昆布だし・味噌) アスパラのソテー(アスパラ・人参・コーン・バター・コンソメ)	牛乳 メロンパン
25 (月)	和風バスタ(スパゲティ・豚肉・玉ねぎ・キャベツ・人参・油・酒・みりん・醤油・コンソメ) スープ(玉ねぎ・しめじ・コンソメ) 大豆チーズサラダ(大豆・きゅうり・人参・チーズ・マヨネーズ・醤油)	牛乳 フルーツヨーグルト (ヨーグルト・バナナ・みかん缶・グラニュー糖) クラッカー
26 (火)	軟飯 スープ(ねぎ・わかめ・鶏ガラ・醤油) 鶏の竜田揚げ(鶏もも肉・生姜・みりん・酒・醤油・片栗粉・油) 白和え(豆腐・ほうれん草・人参・かつお昆布だし・砂糖・醤油・すりごま・味噌・砂糖) オレンジ	牛乳 コーンマヨトースト (食パン・コーン・マヨネーズ・砂糖)
27 (水)	ビビンバ(米・豚ひき肉・砂糖・みりん・酒・味噌・醤油・小松菜・もやし・人参・ごま油・鶏がら) みそ汁(なす・かつお昆布だし・味噌) 大根サラダ(大根・人参・きゅうり・砂糖・酢・醤油・ごま油)	牛乳 マフィン (ホットケーキ粉・卵・無調整豆乳・油・バター)
28 (木)	まるパン ミルクスープ(玉ねぎ・じゃが芋・コーン・バター・小麦粉・牛乳・コンソメ) カジキのトマトソース(カジキ・玉ねぎ・無塩バター・トマト缶・砂糖・醤油・コンソメ) サラダ(キャベツ・人参・きゅうり・砂糖・酢・油・塩)	牛乳 そぼろ軟飯 (米・豚ひき肉・砂糖・みりん・醤油・味噌)
29 (金)	そぼろ丼(米・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・なす・ピーマン・バター・砂糖・ケチャップ・醤油) スープ(えのき・人参・コンソメ) さっぱりサラダ(ブロッコリー・キャベツ・人参・砂糖・醤油・油)	牛乳 ゼリー ハイハイン
30 (土)	わかめうどん(うどん・わかめ・大根・人参・小松菜・かつお昆布だし・みりん・酒・醤油) 厚揚げのそぼろ煮(厚揚げ・鶏ひき肉・人参・玉ねぎ・かつお昆布だし・みりん・酒・醤油・片栗粉)	牛乳 バナナ マンナビスケット