

7 ガツ♡

2日（月曜日）

さばの味噌煮（さば・しょうが）
キャベツとひじきの胡麻和え（キャベツ・ひじき・きゅうり・にんじん・ツナ缶・かつお節・ごま）
具だくさん汁（ごぼう・にんじん・こんにゃく・大根・鶏肉・もやし・しめじ）
ごはん

3日（火曜日）

鶏つくねバーグ（鶏ひき肉・玉ねぎ・にんじん・万能ねぎ・たまご）
マカロニサラダ（リボン型マカロニ・きゅうり・ハム・コーン・マヨネーズ）
キャベツとソーセージのチーズスープ（ウインナー・キャベツ・玉ねぎ・チーズ・バター）
ごはん

4日（水曜日）

マーボーなす丼（なす・豚ひき肉・豆腐・玉ねぎ・ねぎ・トマト缶・しょうが・ごはん）
はるさめサラダ（はるさめ・ハム・きゅうり・たまご・ごま）
すいか

5日（木曜日）

麦ごはん（大麦・ごはん）
豚の生姜焼き（豚肉・玉ねぎ・しょうが）
枝豆ポテトサラダ（枝豆・じゃがいも・玉ねぎ・ハム・マヨネーズ）
味噌汁（豆腐・わかめ）

6日（金曜日）（七夕メニュー）

冷やし中華（きゅうり・ハム・たまご・中華めん）
タンドリーチキン（鶏肉・ヨーグルト・にんにく・しょうが・カレー粉・はちみつ・レモン汁）
星のドーナツ（小麦粉・たまご・ベーキングパウダー・バター・かぼちゃ・シナモン）

9日（月曜日）（夏まつり延期の場合）

肉じゃが（じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・糸こんにゃく・牛肉・いんげん）
ツナときゅうりの酢の物（ツナ・きゅうり・わかめ・ごま）
味噌汁（大根・油揚げ）
ごはん

10日（火曜日）

鮭のねぎ焼き（鮭・ねぎ・マヨネーズ・ピザ用チーズ）
小松菜のゴマ酢和え（小松菜・ハム・コーン・ごま）
豚汁（豚肉・もやし・白菜・大根・にんじん・ごぼう・こんにゃく・油揚げ・しめじ・さつまいも）
ごはん

11日（水曜日）

パン（強力粉・小麦粉・スキムミルク・ドライイースト・バター・たまご）
ミモザサラダ（レタス・きゅうり・ミニトマト・ベーコン・たまご・マヨネーズ・ヨーグルト・レモン汁）
ミルクカレースープ（玉ねぎ・かぼちゃ・なす・にんじん・ベーコン・牛乳・カレー粉・粉チーズ）
とうもろこし

12日（木曜日）

くあじゅーしー（豚肉・にんじん・干しいたけ・かまぼこ・ねぎ・ごはん）
ヒラヤーチー（ねぎ・ツナ・ひじき・小麦粉・たまご）
ささ身とゴーヤチップのサラダ（ささ身・ゴーヤ・レタス・玉ねぎ・コーン・かにかまぼこ・マヨネーズ・レモン汁・にんにく・チーズ）
そうめん汁（そうめん・かまぼこ・万能ねぎ）

13日（金曜日）

肉うどん（牛肉・ねぎ・うどん）
かきあげ（玉ねぎ・ちくわ・ひじき・みつば・えび・さつまいも・たまご・小麦粉）

17日（火曜日）

鶏肉と人参の甘酢煮（鶏肉・にんじん・玉ねぎ）
ひじきの煮物（ひじき・大豆・にんじん・油揚げ・切干大根）
味噌汁（白菜・しめじ）
ごはん

18日（水曜日）

タコライス（合挽き肉・玉ねぎ・トマト・レタス・たまご・チーズ・カレー粉・にんにく・ごはん）
フライドポテト（じゃがいも・小麦粉）
フルーツサラダ（りんご・みかん缶・キウイ・パイナップル・バナナ・ホイップクリーム・ヨーグルト）

19日（木曜日）

ちりめんごはん（ちりめんじゃこ・かつお節・ごはん）
春巻き（たけのこ・えのき・豚肉・春巻きの皮）
焼ビーフン（ビーフン・もやし・ハム・ねぎ・ピーマン・干しえび・しいたけ）
かきたまスープ（たまご・わかめ）

20日（金曜日）

トマトチキンカレー（鶏肉・玉ねぎ・にんじん・じゃがいも・牛乳・ルウ・トマト缶・にんにく・ごはん）
コールスロー（キャベツ・きゅうり・コーン・ハム・マヨネーズ）
自家製福神漬（大根・塩こんぶ・しょうが）

23日（月曜日）

三色そぼろ丼（鶏ひき肉・たまご・ほうれん草・しょうが・ごはん）
すいとん（こんにゃく・白菜・油揚げ・ねぎ・しいたけ・大根・にんじん・かつお節）

24日（火曜日）

ししゃもフライ（ししゃも・小麦粉・たまご・パン粉）
おからサラダ（おから・にんじん・きゅうり・ツナ・マヨネーズ）
味噌汁（小松菜・かぼちゃ・油揚げ）
ごはん

25日（水曜日）

ジャージャー麺（豚ひき肉・なす・トマト缶・きゅうり・玉ねぎ・にんにく・しょうが・中華めん）
かぼちゃのサラダ（かぼちゃ・きゅうり・チーズ・マヨネーズ）
ミルクアイス（生クリーム・コンデンスミルク・バナナ・みかん缶・キウイ・バニラエッセンス）

