



# 7月 こんだて



曜日	日付	昼 食	材 料 名	お や つ	材 料 名
月	14 28	炒り豆腐 春雨サラダ オニオンスープ ごはん	玉子・キャベツ・豆腐・人参・しめじ・豚肉 春雨・きゅうり・コーン・かに蒲鉾・青のり・岩塩・ごま油 玉葱・ベーコン・榎茸・パセリ	さつまいもドーナツ 牛乳	小麦粉・さつまいも 牛乳・砂糖・サラダ油 玉子・ベーキングパウダー
火	1 15	スペイン風オムレツ もやしサラダ 味噌汁 ごはん	じゃがいも・玉葱・ロースハム・玉子・パセリ もやし・きゅうり・かに蒲鉾・焼き海苔・岩塩 榎茸・長葱・味噌・鰹節・煮干し	みかんゼリー 牛乳	みかん缶、ゼラチン 砂糖
	29	ポテトグラタン ツナサラダ 大根スープ ごはん	じゃがいも・玉葱・ベーコン・薄力粉・牛乳・チーズ・パセリ キャベツ・レタス・シーチキン・コーン・マヨネーズ・青のり 大根・ワカメ・榎茸	蒸しパン 牛乳	小麦粉・玉子・砂糖・牛乳 ベーキングパウダー
水	2 16	麻婆茄子 人参シシリ 味噌汁 ごはん	なす・牛豚挽肉・長葱・玉葱・生姜・片栗粉 にんじん・玉子・白ごま・ごま油 しめじ・ワカメ・味噌・鰹節・煮干し	分厚いホットケーキ 牛乳	小麦粉・玉子・牛乳 砂糖・ベーキングパウダー
	30	中華春雨 マカロニサラダ 味噌汁 ごはん	春雨・キャベツ・にんじん・豚肉・きくらげ きゅうり・マカロニ・竹輪・コーン・青のり・マヨネーズ ほうれん草・油揚げ・味噌・鰹節・煮干し	チーズおやき 牛乳	ごはん・チーズ 醤油
木	3 17	肉野菜炒め ブロッコリーサラダ 味噌汁 ごはん	キャベツ・にんじん・玉葱・しめじ・豚肉 ブロッコリー・きゅうり・竹輪・白ごま・青のり 豆腐・小松菜・味噌・鰹節・煮干し	米粉バナナマフィン 牛乳	バナナ・米粉・サラダ油 砂糖・ベーキングパウダー
	31	親子丼 ほうれん草ごま和え 味噌汁 ごはん	鶏肉・玉子・玉ねぎ・しめじ・人参・焼きのり・ごはん ほうれん草・白ごま・もやし・竹輪・コーン 豆腐・ワカメ・味噌・鰹節・煮干し	果物 牛乳	バナナ
金	4 18	広東風かに玉 蒸しキャベツサラダ 味噌汁 ごはん	玉子・しめじ・かに蒲鉾・長葱・片栗粉・酢 キャベツ・ツナ・すりごま・マヨネーズ・味噌 長ネギ・ワカメ・味噌・鰹節・煮干し	ヨーグルトゼリー 牛乳	ヨーグルト・牛乳 ゼラチン・砂糖
土	5 19	ポークチャップ コロコロきゅうりサラダ 味噌汁 ごはん	豚肉・玉葱・しめじ・エリンギ・トマト・パセリ きゅうり・コーン・かに蒲鉾・ごま・マヨネーズ 長葱・榎茸・味噌・鰹節・煮干し	フライドポテト 牛乳	じゃがいも・食塩 片栗粉
月	7	セタスペシャル素麺 鶏の唐揚げ キャベツのゴマ塩サラダ	素麺・きゅうり・玉子・おくら・かに蒲鉾 鶏肉・生姜・にんにく・片栗粉・小麦粉 キャベツ・コーン・かに蒲鉾・ごま油・すりごま・岩塩	索餅（さくべい） 牛乳	小麦粉・白玉粉・玉子・砂糖 牛乳・バター・胡麻
火	8 22	肉じゃが 春雨サラダ 味噌汁 ごはん	じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・豚肉・昆布・エリンギ 春雨・きゅうり・コーン・かに蒲鉾・青のり・岩塩・ごま油 榎茸・油揚げ・味噌・鰹節・煮干し	ミルクチーズプリン 牛乳	クリームチーズ・砂糖 牛乳・バニラエッセンス
水	9 23	大根コロコロ炒め 玉子サラダ 味噌汁 ごはん	大根・鶏肉・にんじん・こんにやく・エリンギ マカロニ・玉子・コーン・竹輪・きゅうり・パセリ・マヨネーズ ワカメ・しめじ・味噌・鰹節・煮干し	キャラメル麩ラスク 牛乳	焼き麩・バター・牛乳 砂糖
木	10 24	春巻き きゅうりとワカメのサラダ 味噌汁 ごはん	春雨・筍・豚肉・エリンギ・人参・しいたけ・片栗粉・春巻き皮 きゅうり・ワカメ・コーン・岩塩・ごま油 長葱・豆腐・味噌・鰹節・煮干し	ツナサンドウィッチ 牛乳	食パン・バター シーチキン・玉葱
金	11 25	カレーライス 大根サラダ フルーツヨーグルト	豚肉・じゃがいも・にんじん・玉葱・ごはん 大根・きゅうり・竹輪・青のり・マヨネーズ ヨーグルト・キウイフルーツ	たい焼き 牛乳	薄力粉・玉子・牛乳 砂糖・小豆餡・重曹
土	12 26	チキンカツ コールスローサラダ 味噌汁 ごはん	鶏肉・小麦粉・玉子・パン粉 キャベツ・きゅうり・魚肉ソーセージ・マヨネーズ 焼き麩・大根葉・味噌・鰹節・煮干し	クッキー 牛乳	小麦粉・バター・砂糖 玉子・バニラエッセンス

★行事、その他都合により変更することがございます。