

7月の予定献立表

月	火	水	木	金	土	
<p>土用の丑の日</p> <p>「う」の字がつく物を食べると夏負けしないという云われがあり、スタミナ食品と言われるうなぎには各種ビタミンが豊富に含まれています。また、味覚障害のひとつ亜鉛不足が原因と言われていますが、うなぎには亜鉛も多く含まれています。今年の丑の日は7/30です。</p> 					1	トリニール丼 中華スーフ バナナ
おにぎり						
3	4	5	6	7	8	
色の四角焼き 長手と納豆の厚昆布サラダ オレンジ みぞ汁 未っこチョコマフィン	高野豆腐のハンバーグ 枝豆のホクホクサラダ 人参の甘煮 すまし汁 ヨーグルトムース (お茶)	炒り卵の中華あんかけ もやしの肉肉和え トマト 中華スーフ 黄粉団子	チリコンカン 南瓜の酢の物 キウイ すまし汁 青シソおにぎり (お茶)	玄米フレークチキン 切昆布の当摩煮 とうもろこし みぞ汁 七夕どうめん (お茶・お漬)	冷やし中華 バナナ	
おにぎり						
10	11	12	13	14	15	
香子とオクラのかしー 和風サラダ パン ココアもち	煮り豆腐の卵とじ 春雨の酢の物 オレンジ みぞ汁 メルティフレーク	☆お弁当日☆  ヨーグルト	色の香辛パン粉焼き 青菜のおかか和え バナナ みぞ汁 南瓜の焼きサモサ	大豆とコーヤのかき揚げ 切干大根サラダ トマト すまし汁 黒糖蒸しパン	高菜チャーハン みぞ汁 バナナ	
おにぎり						
17	18	19	20	21	22	
海の日 	色の塩焼き キャベツと竹輪のせみソース パン みぞ汁 手作りあんぱん	レバーの甘味噌炒め 南瓜の甘煮 キウイ すまし汁 桃ゼリー (お茶)	大豆入りひじきの油炒め 塩焼き かいり トマト みぞ汁 もちもちドーナツ	キャッシュ風焼き チャイニーズトマトサラダ りんご コンソメスーフ ごぼう湯葉	ツナロール 豆乳スーフ バナナ	
おにぎり						
24	25	26	27	28	29	
香子入り麻婆豆腐 野菜のナムル ししゃも トマト 中華スーフ レモンケーキ	色の塩焼き オクラの塩昆布和え とうもろこし すまし汁 いももち	豆乳煮の卵焼き ひじき煮 オレンジ コンソメスーフ ネバトロうどん (お茶・お漬)	牛肉のスタミナ炒め マカロニサラダ トマト みぞ汁 フルーツポンチ (お茶)	冷しゃぶマリネ じゃがバター焼き パン みぞ汁 カレーチーストースト	スタミナ中華丼 バナナ	
おにぎり						
31	<p>お誕生会</p>   					

*入荷の都合などにより献立が変更になることがあります。ご了承お願いします。

