

# 7月のこんだて

1日・15日（水）

コーンチキンバーグ  
和風ジャーマンポテト  
ほうれん草のスープ  
462kcal

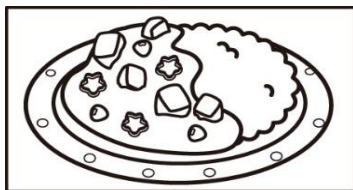
牛乳  
お菓子



2日・16日（木）

夏野菜カレー  
フルーツヨーグルト  
523kcal

牛乳  
お菓子



3日・17日（金）

鶏肉となすのおろし煮  
もやしのねりごまあえ  
ピーマン入り沢煮椀  
400kcal

お茶  
冷やしわらびぜんざい（3日）  
牛乳  
ショートブレッド（17日）



6日・20日（月）

さばのさっぱり煮  
オクラのあえ物  
筑前煮風みそ汁  
425kcal

牛乳  
お菓子



7日（火）

かぼちゃのカラフル揚げ  
短冊サラダ  
七夕汁  
437kcal

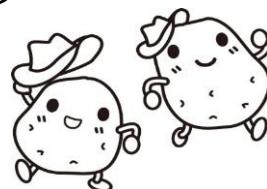
お茶  
キラキラゼリー



8日・22日（水）

オーブンコロッケ  
七色サラダ  
コロコロスープ  
424kcal

牛乳  
お菓子



9日・30日（木）

とびうおのフライ  
押し麦サラダ  
高野豆腐の白みそ汁  
459kcal

牛乳  
お菓子



10日（金）

鶏肉の治部煮  
キャベツの香り漬け  
小松菜のすまし汁  
392kcal

お茶  
ゆでとうもろこし



13日・27日（月）

牛肉のニラ焼き  
コールスローサラダ  
春雨ときのこのスープ  
427kcal

牛乳  
お菓子



14日・28日（火）

赤魚のごまみそ焼き  
ひじきと大豆の炒り煮  
冬瓜の五目汁  
414kcal

牛乳  
ずんだ蒸しパン（14日）  
お茶  
きゅうりのおにぎり（28日）



21日（火）

キスのサラダ  
ラビゴットソース  
かぼちゃサラダ  
冬瓜のカレースープ  
489kcal

牛乳  
バナナケーキ



29日（水）

夏野菜の豆乳グラタン  
枝豆サラダ  
わかめスープ  
445kcal

牛乳  
お菓子



31日（金）

焼きもろこしごはん  
星のコロッケ  
いんげんのごまあえ  
キラキラスープ  
フルーツ  
570kcal

お茶・ゼリー



- 7日は、七夕です。「七夕汁」には、天の川に見立てたそうめんが入っています。
- 10日の「鶏肉の治部煮」は金沢の郷土料理です。小麦粉のとりみ特徴です。
- 14日のおやつ「ずんだ蒸しパン」は枝豆をすりつぶした物を蒸しパンにします。緑色が鮮やかです。
- 21日の「キスのサラダラビゴットソース」はフランス語で「元気が出るソース」と言われています。刻んだ夏野菜ソースを食べ

# 献立表

日付	献立名	材料名			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 ・ 15 (水)	白飯 コーンチキンバーグ 和風ジャーマンポテト ほうれん草のスープ	米、じゃがいも パン粉、油 片栗粉	鶏ひき肉 木綿豆腐 ベーコン かつお節 あおのり	たまねぎ、コーン クリームコーン缶 ほうれんそう にんじん	牛乳 お菓子
2 ・ 16 (木)	白飯 夏野菜カレー フルーツヨーグルト	米、じゃがいも 砂糖、油	ヨーグルト 牛肉、牛乳	たまねぎ、かぼちゃ にんじん、トマト みかん缶、バナナ パイナップル、なす もも缶、ズッキーニ ピーマン、にんにく しょうが	牛乳 お菓子
3 ・ 17 (金)	白飯 鶏肉となすのおろし煮 もやしのねりごまあえ ピーマン入り沢煮味噌汁	米、小麦粉、油 砂糖、ねりごま	鶏肉、豚肉 ハム	だいこん、たけのこ えのきたけ、にんじん ごぼう、ピーマン もやし、なす しょうが	お茶・冷やし わらびぜんざい (3日) 牛乳・ショート ブレッド (17日)
6 ・ 20 (月)	白飯 さばのさっぱり煮 オクラのあえ物 筑前煮風みそ汁	米、砂糖 こんにゃく さといも	さば、鶏肉 みそ、かつお節	キャベツ、たけのこ オクラ、にんじん いんげん、しょうが れんこん、ごぼう 干しいたけ	牛乳 お菓子
7 (火)	白飯 かぼちゃの カラフル揚げ 短冊サラダ 七タ汁	米、油、片栗粉 干しそうめん 砂糖	鶏肉、ハム 油揚げ、ごま	かぼちゃ、だいこん にんじん、きゅうり ピーマン、オクラ 赤パプリカ 黄パプリカ しょうが	お茶 キラキラゼリー
8 ・ 22 (水)	白飯 オープンコロッケ 七色サラダ コロコロスープ	じゃがいも、米 パン粉 オリーブ油 油、砂糖	豚ひき肉 牛ひき肉 わかめ ハム	だいこん、たまねぎ もやし、キャベツ にんじん、しめじ 赤パプリカ、コーン	牛乳 お菓子
9 ・ 30 (木)	白飯 とびうおのフライ 押し麦サラダ 高野豆腐の白みそ汁	米、小麦粉 パン粉、油 押し麦、砂糖 ごま油	とびうお、白みそ 豆乳、高野豆腐 かつお節	たまねぎ、ねぎ こまつな、しめじ えのきたけ、にんじん ブロッコリー	牛乳 お菓子
10 (金)	白飯 鶏肉の治部煮 キャベツの香り漬け 小松菜のすまし汁	米、砂糖 片栗粉、ふ	鶏肉、ごま 焼き豆腐	にんじん、こまつな しめじ、えのきたけ レモン、キャベツ ほうれんそう	お茶 ゆでとうもろこし
13 ・ 27 (月)	白飯 牛肉のニラ焼き コールスローサラダ 春雨ときのこのスープ	米、はるさめ マヨネーズ 油、砂糖	牛肉	たまねぎ、キャベツ にんじん、しめじ コーン、えのきたけ いんげん、にら レモン、しょうが にんにく	牛乳 お菓子
14 ・ 28 (火)	白飯 赤魚のごまみそ焼き ひじきと大豆の炒り煮 冬瓜の五目汁	米、砂糖、油	赤魚、だいず 豚肉、みそ 油揚げ、ごま ひじき	しめじ、ごぼう いんげん、ねぎ とうがん にんじん	牛乳 ずんだ蒸しパン (14日) お茶・きゅうりの おにぎり (28日)
21 (火)	白飯 キスのサラダ ラビゴットソース かぼちゃサラダ 冬瓜のカレースープ	米、オリーブ油 マヨネーズ 小麦粉、砂糖	きす、豚肉 油揚げ、黒ごま	かぼちゃ、とうがん きゅうり、トマト にんじん、いんげん 赤パプリカ 黄パプリカ	牛乳 バナナケーキ
29 (水)	白飯 夏野菜の豆乳グラタン 枝豆サラダ わかめスープ	米、油 マカロニ 小麦粉、砂糖	豆乳、鶏肉 チーズ しらす干し わかめ	かぼちゃ、たまねぎ キャベツ、きゅうり えのきたけ、えだまめ ズッキーニ、いんげん オクラ、コーン にんじん、ねぎ	牛乳 お菓子
31 (金)	焼きもろこしごはん 星のコロッケ いんげんのごまあえ キラキラスープ フルーツ	じゃがいも、米 パン粉、小麦粉 油、砂糖、ふ	鶏ひき肉 豚ひき肉 牛ひき肉 ごま	いんげん、もも缶 みかん缶、コーン たまねぎ、にんじん オクラ、えだまめ	お茶 ゼリー