

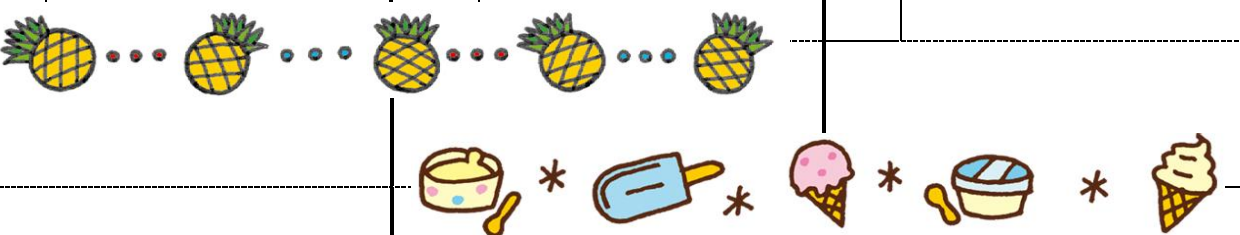


~旬の食材~

暑さに負けない  
体をつくる



あじ トマト ピーマン オクラ ゴーヤ きゅうり  
しそ葉 なす 枝豆 とうもろこし すいか メロン

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
AM	1 牛乳 カル鉄スティック	2 牛乳 くだもの	3 牛乳 野菜せんべい	4 牛乳 くだものゼリー	5 牛乳 胚芽スティック	6 牛乳 あまからせんべい
昼食	さわらの西京焼き 野菜とささみの梅マヨ和え オクラのお汁 ご飯	鶏じゃが ベーコンとキャベツの炒め物 ご飯	さけの塩焼き 平天とごぼうの甘辛炒め かぼちゃのみそ汁 ご飯	スタミナチキン ブロッコリーのごま和え ファソラーダ ご飯	なす入り麻婆豆腐 春雨サラダ ご飯	冷やしサラダうどん くだもの
PM	牛乳 ★コロッケ	牛乳 ★きな粉トースト	ｽｷﾞﾐﾙｸﾞ ビスケット	牛乳 ★ひとロスコーン	牛乳 コーン菓子	牛乳 くだものゼリー
AM	8 牛乳 紫芋チップ	9 牛乳 くだもの	10 牛乳 小魚せんべい	11 祝日 山の日	12 牛乳 加ゆめアイス	13 牛乳 ミレービスケット
昼食	鱈の照り焼き ほうれん草のソテー 豆腐となすのみそ汁 ご飯	豚肉と春雨のスタミナ炒め パンプキンスープ ご飯	カレイのレモンあんかけ ジャーマンポテト ご飯 豆腐とわかめのすまし汁		ポークビーンズ ひじきの煮物 ご飯	フォー・ガーもどき くだもの
PM	牛乳 菓子パン	ｽｷﾞﾐﾙｸﾞ ★わらびもち	牛乳 バナナ		ヨーグルト	牛乳 せんべい
AM	15 牛乳 ソースせん	16 牛乳 ビスケット	17 牛乳 きな粉ウエハース	18 牛乳 くだもの	19 牛乳 ミルクスティック	20 牛乳 おこめせんべい
昼食	和風ツナスパゲティ くだもの	夏野菜の焼きそば くだものゼリー	鶏じゃが ベーコンとキャベツの炒め物 ご飯	酢鶏 もずくの中中華スープ ご飯	カレーライス 切干大根の煮物	冷やしサラダうどん くだもの
PM	牛乳 くだものゼリー	牛乳 せんべい	牛乳 プリン	牛乳 メロンパン	牛乳 ★手作りマフィン	牛乳 クッキー
AM	22 牛乳 胚芽ビスケット	23 ヨーグルト	24 牛乳 ひじきスティック	25 牛乳 くだもの	26 牛乳 海藻せんべい	27 牛乳 ミレービスケット
昼食	さわらの西京焼き 野菜とささみの梅マヨ和え オクラのお汁 ご飯	ポークビーンズ ひじきの煮物 ご飯	カレイのレモンあんかけ ジャーマンポテト ご飯 豆腐とわかめのすまし汁	スタミナチキン ご飯 ブロッコリーのごま和え ファソラーダ (ギリシャ)	さけの塩焼き 平天とごぼうの甘辛炒め かぼちゃのみそ汁 ご飯	フォー・ガーもどき くだもの
PM	牛乳 菓子パン	牛乳 バナナ	 カルピス 焼き菓子	★カルピスゼリー	ｽｷﾞﾐﾙｸﾞ ねじりん棒	くだものゼリー
AM	29 牛乳 ごぼうせんべい	30 牛乳 くだものゼリー	31 牛乳 カリボテ			
昼食	油淋鶏(ユーリンチー) きゅうりこんぶ 中華スープ ご飯	鱈の照り焼き ほうれん草のソテー 豆腐となすのみそ汁 ご飯	なす入り麻婆豆腐 春雨サラダ ご飯			
PM	牛乳 野菜スティック	ｽｷﾞﾐﾙｸﾞ ★ホットドック	牛乳 せんべい			

★・・・手作りおやつ