



日・曜日	献立名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	うなぎ	オレシ	キウイフルーツ	牛肉	豚肉	鶏肉	大豆	さば	まいたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	アーモンド
7月 1日(木)	牛乳				●																					
	ごはん																									
	ホキの竜田揚げ・いんげんの炒め物	●															●									
	春雨のひき肉炒め	●															●									●
	パンパンジーサラダ	●															●									●
切り干し大根の炒め煮	●																●									
2日(金)	牛乳				●																					
	ごはん																									
	豚キムチ	●															●									●
	ちくわの磯辺揚げ	●																								
5日(月)	牛乳				●																					
	ごはん																									
	五目炒め	●															●									●
	さばのみそ煮	●															●									●
	小松菜ともやしのお浸し・がんもどきの煮物	●															●									●
昆布の佃煮	●															●									●	
6日(火)	牛乳				●																					
	ごはん																									
	ハヤシライス	●															●									●
	フライドポテト																●									●
	わかめサラダ	●															●									●
7日(水)	牛乳				●																					
	ごはん																									
	鮭のおろしたまねぎだれ	●															●									●
	麻婆なす	●															●									●
	中華あえ	●															●									●
みたらし団子	●															●									●	
8日(木)	牛乳				●																					
	ごはん																									
	チキン南蛮・ゆでキャベツ	●															●									●
	小松菜とベーコンのスパゲッティ	●															●									●
	冬瓜のそぼろ煮・オクラ	●															●									●
タルタルソース																●									●	
9日(金)	牛乳				●																					
	ごはん																									
	中華うま煮	●															●									●
	揚げぎょうざ	●															●									●
	野菜サラダ	●															●									●
大学いも																●									●	
12日(月)	牛乳				●																					
	ごはん																									
	夏野菜のカレーライス	●															●									●
	ヒレカツ	●															●									●
13日(火)	牛乳				●																					
	ごはん																									
	鶏にら丼	●															●									●
	豆のトマト煮	●															●									●
	ハムとチンゲン菜の卵とじ	●															●									●
みかん缶																●									●	
14日(水)	牛乳				●																					
	ごはん																									
	肉じゃが	●															●									●
	きひなの天ぷら	●															●									●
	マカロニサラダ	●															●									●
ツナ大豆そぼろ	●															●									●	
15日(木)	牛乳				●																					
	ごはん																									
	ピピンパ	●															●									●
	キムチとにらの炒め物	●															●									●
わかめスープ	●															●									●	

日・曜日	献立名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	うなぎ	オレシ	キウイフルーツ	牛肉	豚肉	鶏肉	大豆	さば	まいたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	アーモンド
16日(金)	牛乳				●																					
	ごはん																									
	コッペパン	●																								
	トマトクリームシチュー	●															●									
	野菜ソテー	●															●									●
19日(月)	牛乳				●																					
	ごはん																									
	菜めし																									
	さばの香味揚げ	●															●									
	高野豆腐の卵とじ	●															●									●
冷しゃぶサラダ	●															●									●	
小松菜とひじきのナムル	●															●									●	



夏野菜を食べよう



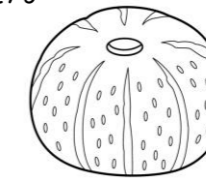
トマト

真っ赤な色にはリコピンがいっぱい。老化を防止したり、病気を予防する働きがあります。生のまま食べると、汗で失われたミネラルを補い、水分補給もできます。



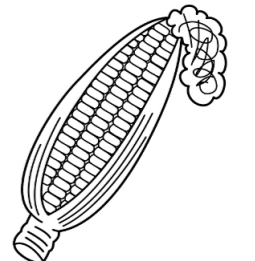
かぼちゃ

カロテンが豊富。目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力をつけるほか、ビタミンEやCがたくさん含まれています。



とうもろこし

主な成分は炭水化物ですが、胚芽の部分には脂質・ビタミンB1・B2・Eそして食物繊維とミネラルをバランスよく含む栄養豊かな野菜です。



きゅうり

シャキシャキした歯ごたえと表面に細かいイボイボがあるのが特徴です。夏場、汗をかいて不足しがちな水分とカリウムが多く含まれています。



ピーマン

独特の香りと苦みがあり、健やかな肌を保つためのビタミンC