みんなでできたもん vol:7月

こんにちは！栄養士の北島です。
梅雨に入り、毎日雨の日が続いていますが今月も元気に過ごしていきましょう！　！
夏は、トマトやキュウリやスイカなどが実りとっても美味しいですよね☆
でも、これらの野菜は体を冷やす作用があるので、美味しくても食べすぎには注意しましょう。

6月の行事食

ご当地グルメの日♪(6月11日)

◆焼きカレー
◆野菜サラダ
◆オニオンスープ
◆コーヒーゼリー

お楽しみランチ♪(6月24日)

◆ピースご飯
◆ハンバーグの色彩ソースかけ
◆枝豆豆腐
◆高野豆腐の揚げ煮
◆味噌汁
◆苺のケーキ

7月の行事食

7月7日（火）	星に願いを！七夕御膳
7月15日（水）	お楽しみランチ♪
7月24日（金）	土用丑の日

7月昼食献立表

	曜日	主　食	おかず
1	水	冷やしぶっかけうどん	ミニご飯　キャベツのオイスター炒め　まんじゅう
2	木	ご飯	ポークチャップ　ナムル　スープ　フルーツ
3	金	ご飯	サバ胡麻醤油焼き　ビーンズサラダ　赤だし　フルーツ
4	土	ご飯	肉じゃが風　おかか和え　にゅうめん　フルーツ
5	日	ご飯	鯵の南蛮漬け　胡麻味噌和え　清まし汁　フルーツ
6	月	ご飯	鶏唐揚げおろしポン酢　海藻サラダ　味噌汁　ウエハース
7	火	星に願いを！七夕御膳	
8	水	夏野菜カレー	大根サラダ　スープ　フルーツヨーグルト
9	木	ご飯	タラのムニエル　春雨の酢の物　スープ　カップケーキ
10	金	ご飯	回鍋肉　ゴーヤと竹輪の炒め物　ワンタンスープ　フルーツ
11	土	ミートスパゲッティ	南瓜サラダ　スープ　プリン
12	日	チキンライス	マカロニサラダ　スープ　いちごミルクゼリー
13	月	ご飯	鮭マスタードマヨ焼き　コールスロー　スープ　フルーツ
14	火	冷やし中華	ミニご飯　茄子の肉味噌かけ　清まし汁
15	水	お楽しみランチ♪	
16	木	ご飯	プルコギ風　リンゴ酢和え　中華スープ　くずもち
17	金	ご飯	ハンバーグのトマト煮込み　大根サラダ　スープ　フルーツ寒天
18	土	ご飯	赤魚の塩焼き　酢の物　清まし汁　フルーツ
19	日	ご飯	ロールキャベツ　マセドアンサラダ　スープ　フルーツ
20	月	ご飯	シュウマイの甘酢あんかけ　ごぼうのしぐれ煮　清まし汁　マンゴーゼリー
21	火	ご飯	麻婆豆腐　サラダ　中華スープ　フルーツ
22	水	きつねうどん	ミニご飯　すり身天ぷら　まんじゅう
23	木	ご飯	魚のタルタル焼き　フレンチサラダ　スープ　フルーチェ
24	金	土用丑の日	
25	土	ご飯	けんちん煮　胡麻マヨ和え　もやしスープ　牛乳寒
26	日	ご飯	サバの味噌煮　しらたきの金平　清まし汁　フルーツ
27	月	ご飯	親子煮　胡麻酢和え　のっぺい汁　フルーツ
28	火	カレーライス	ゴボウサラダ　スープ　ヨーグルト
29	水	ご飯	ししゃもフライ　じゃが芋そぼろ煮　清まし汁　ウエハース
30	木	ご飯	五目炒め　さつま芋サラダ　沢煮椀　フルーツ
31	金	ちゃんぽん	餃子　中華和え　パインゼリー

食材納品の都合により献立を変更することがありますのでご了承下さい。

陽だまりの里