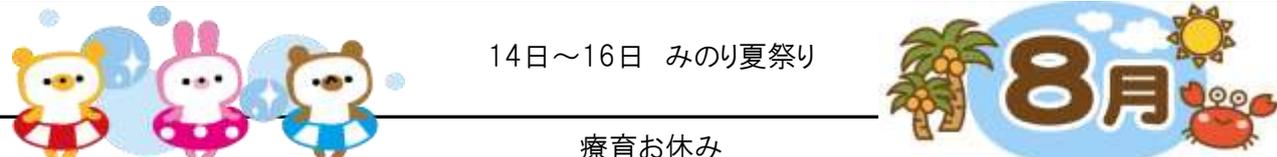


日	曜	献立名	午後のおやつ	黄色の食品 熱や力になるもの	赤色の食品 血や肉になるもの	緑の食品 体の体調をよくす	調味料・その他	
1	木	ごはん れんこんハンバーグ キャベツの味噌汁	野菜ゼリー	米 三温糖 片栗粉 米油	豚ひき肉 豆腐 白味噌 油揚げ 合わせ味噌	れんこん 玉ねぎ 人参 キャベツ	酒 塩 醤油	
2	金	ごはん 揚げないナゲット なすの味噌汁	プリン	米 片栗粉 米油 ノン エッグマヨ 三温糖	豆腐 鶏ひき肉 赤味噌	ホールコーン缶 人参 なす 玉ねぎ ねぎ	塩 酢 カレー粉 かつ おだし汁	
5	月	お弁当の日						
6	火	ビビンバ丼 バナナ 厚揚げの中華スープ	オレンジ ゼリー	米 三温糖 米油 ご ま油	豚ひき肉 鶏卵 豆 腐 厚揚げ	ほうれん草 人参 大 根 玉ねぎ ねぎ バ ナナ	醤油 鶏ガラ 塩	
7	水	ごはん 鮭のごま風味焼き キャベツの味噌汁スープ	セレクト おやつ	米 片栗粉 米油 ご ま油	鮭	玉ねぎ 人参 えのき すりごま キャベツ ね ぎ	塩 酒 醤油 鶏ガラ 薄口醤油	
8	木	ごはん 親子煮 小松菜の味噌汁	みかん ゼリー	米 片栗粉 三温糖	鶏もも肉 鶏卵 豆 腐 油揚げ 白味噌	玉ねぎ 人参 ねぎ 小松菜	塩 酒 薄口醤油 み りん かつおだし汁	
9	金	ズッキーニとトマトのスパゲティ モロヘイヤのスープ		スパゲティ 米油 三 温糖	豚ひき肉 豆腐	ズッキーニ 玉ねぎ ト マト水煮 モロヘイヤ すりごま	塩 ケチャップ コンソ メ 鶏ガラ 薄口醤油	
13	火	豚肉と大根の混ぜご飯 キャベツのしらす和え すまし汁	ソフト せんべい	米 ごま油 三温糖	豚ひき肉 しらす 豆腐	大根 えのき キャベ ツ 人参 すりごま ね ぎ 玉ねぎ	醤油 塩 酒 かつお だし汁 薄口醤油	
14	水	 14日～16日 みのり夏祭り						
15	木							
16	金							
19	月							
20	火	療育お休み						
21	水	クロロール ポークチャップ 野菜サラダ	キャラメル 豆乳プリン	クロロール じゃが芋 三温糖 ノンエッグマヨ	豚肉	玉ねぎ 人参 トマト水 煮 キャベツ 胡瓜 人参	ケチャップ ソース コン ソメ 塩	
22	木	味ごはん 冬瓜の煮物 モロヘイヤの味噌汁	ぶどう ゼリー	米 片栗粉 米油 三温糖	鶏もも肉 油揚げ ツ ナ缶 豆腐 白味噌	えのき 人参 冬瓜 モロヘイヤ ねぎ	酒 塩 醤油 みり ん かつおだし汁	
23	金	ごはん 鯖の味噌煮 豆腐と人参のすまし汁	野菜 せんべい	米 片栗粉 三温糖 米油	鯖 白味噌 合わせ 味噌 豆腐	ねぎ 小松菜 すりご ま 人参 玉ねぎ	酒 ケチャップ みりん 醤油 薄口醤油 かつ おだし汁	
26	月	お弁当の日						
27	火	夕焼けごはん 味噌汁 豆腐のツナあんかけ	グレープ ゼリー	米 片栗粉 ごま油	しらす 豆腐 ツナ 缶 油揚げ 赤味噌	人参 すりごま 玉ね ぎ ホールコーン缶 ほうれん草 ねぎ	酒 塩 醤油 みりん 塩 かつおだし汁	
28	水	ごはん キャベツの味噌汁 鶏肉と冬瓜のてり煮	ふわふわ きな粉	米 片栗粉 三温糖	鶏もも肉 油揚げ 豆腐 合わせ味噌	冬瓜 人参 キャベ ツ ねぎ	塩 酒 醤油 みりん かつおだし汁	
29	木	ごはん 鯖のコーンマヨ焼き 野菜スープ	ももゼリー	米 片栗粉 米油 ノ ンエッグマヨ バター 三温糖 じゃが芋	鯖 粉チーズ 合わ せ味噌	ホールコーン缶 ピー マン すりごま 玉ねぎ 人参	塩 酒 薄口醤油 コン ソメ	
30	金	ごはん タンドリーチキン なすの味噌汁	セレクト おやつ	米 三温糖 ノンエッグ マヨ	鶏もも肉 ヨーグルト 油揚 赤味噌	キャベツ 人参 すりご ま なす 玉ねぎ	ケチャップ 醤油 カ レー粉 かつおだし汁	

※都合により献立内容が変更されることがあります。ご了承くださいませようお願いします。

※「あけびの実」は法人の事業所で、パン・クッキー・ケーキなど製造販売しています。

☆7日、30日のセレクトおやつは「たべっこどうぶつ」or「ふんわりコーン」です。

【夏野菜の魅力】

夏野菜を食べることで水分を補いつつ、カリウムの利尿作用で熱をもった体を冷やしてくれる働きがあります。また、紫外線から身を守るために必要な抗酸化作用のあるβカロテン(ビタミンA)、ビタミンC、ビタミンEなど栄養素を豊富に含んでいますよ♪

