

# 2021年7月 予定メニュー表

日	曜日	献立名	使用している食品					
			赤 体をつくるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 熱や力になるもの	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
2	金	オムハヤシライス チキンバー 味噌汁	牛肉 鶏肉 たまご			玉ねぎ マッシュルーム きゃべつ えのき ねぎ	ごはん	
5	月	クリスピーチキン マカロニサラダ ごはん 味噌汁	鶏肉 ロースハム	わかめ	にんじん 小松菜	きゃべつ にんにく きゅうり レッドきゃべつ サニーレタス	ごはん じゃがいも	マヨネーズ
6	火	ハンバーガー フライドポテト サラダ オニオンスープ メロンゼリー	ハンバーグ		ミニトマト 枝豆	レタス 玉ねぎ	パン じゃがいも	マヨネーズ
7	水	トマトと豚肉の生姜炒め 青菜としめじのおかか和え ごはん 味噌汁	豚肉 うす揚げ		トマト 小松菜	きゃべつ しめじ たまねぎ えのき しょうが	ごはん	
8	木	冷やし中華 メンチカツ (ごはん)	ロースハム 卵 メンチカツ 中華くらげ	わかめ	トマト	きゅうり きゃべつ カイワレ大根	中華麺 (ごはん)	
9	金	チキンピザ風焼き ほうれん草とハムの和え物 ごはん 味噌汁	鶏肉 エビ 卵 ロースハム	チーズ	ピーマン ブロッコリー ほうれん草 小松菜	玉ねぎ きゃべつ レッドきゃべつ コーン	ごはん	マヨネーズ
12	月	チキンピザ風焼き ほうれん草とハムの和え物 ごはん 味噌汁	鶏肉 エビ 卵 ロースハム	チーズ	ピーマン ブロッコリー ほうれん草 小松菜	玉ねぎ きゃべつ レッドきゃべつ コーン	ごはん	マヨネーズ
13	火	エッグハンバーグデミグラスソース ツナサラダ ごはん 味噌汁	ハンバーグ ベーコン たまご ツナ		ブロッコリー にんじん	サニーレタス レタス レッドきゃべつ きゃべつ	ごはん じゃがいも	
14	水							
15	木	豚肉生姜焼き ナムル ごはん 味噌汁	豚肉 ロースハム たまご	わかめ	小松菜	しょうが きゃべつ 水菜 もやし	ごはん じゃがいも	
16	金	豚肉生姜焼き ナムル ごはん 味噌汁	豚肉 ロースハム たまご	わかめ	小松菜	しょうが きゃべつ 水菜 もやし	ごはん じゃがいも	
19	月	鮭の塩焼き パンパンジー ごはん 味噌汁	鮭 たまご 鶏肉 厚揚げ	ひじき	いんげん にんじん	サニーレタス きゅうり もやし きゃべつ	ごはん	
20	火	山賊焼き 大根ときゅうりのごまだれ和え ごはん 味噌汁	鮭 たまご 鶏肉 厚揚げ	ひじき	トマト かぼちゃ いんげん	きゃべつ サニーレタス コーン 大根	ごはん	
21	水	豚肉の西京焼き 小籠包 ごはん 味噌汁	豚肉 小籠包		アスパラ かぼちゃ サラダ菜	きゃべつ サニーレタス レッドきゃべつ たけのこ 玉ねぎ	ごはん	
26	月	チキンステーキ 春雨の中華和え ごはん 味噌汁	鶏肉 ロースハム きくらげ 豆腐		にんじん	きゃべつ カイワレ大根 たまねぎ しめじ きゅうり コーン	ごはん スパゲティ 春雨	マーガリン

※主な食材料名は食品の栄養的特徴(働き)により、6つの食品群に分けています。

※食材の都合によりメニューを変更することがあります。ご了承ください。

梅雨の季節です。

天気の変化で体調を崩しがちです。

自己管理をしましょう。