

7月のこんだて



		<p>1・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鮎の塩焼き ・切干大根のはりはり漬け (切干大根、人参、刻み昆布) ・ぬか漬 ・なすのみそ汁 	<p>2・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・豚肉の生姜焼き (豚肉、キャベツ、パプリカ) ・マカロニサラダ (じゃがいも、人参、玉ねぎ) ・大根のみそ汁 	<p>3・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・魚の塩焼き ・じゃがいもサラダ (じゃがいも、しらす、しそ) ・オクラの和え物 (オクラ、モロヘイヤ) ・わかめのみそ汁 	<p>4・五目ごはん (鶏ひき肉、人参、刻み昆布)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・和風ポテトサラダ (じゃがいも、きゅうり、梅干) ・あじのしょうが酢 (あじ、きゅうり、玉ねぎ) ・油揚げのみそ汁
		<ul style="list-style-type: none"> ・ふかしいも ・㊦煮干・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・人参ケーキ ・㊦昆布 	<ul style="list-style-type: none"> ・ゴーヤの佃煮おにぎり ・㊦煮干・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・小豆ようかん ・㊦昆布
<p>6・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・魚のみようか焼き ・かぼちゃのレーズン煮 (かぼちゃ、レーズン) ・なすとしその塩漬 (なす、しそ) ・玉ねぎのみそ汁 	<p>7</p> <p style="text-align: center;">七夕</p>	<p>8・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・魚の照り焼き ・根菜の煮物 (ごぼう、人参、高野豆腐) ・キャベツの甘酢漬 (キャベツ、小松菜、人参) ・かぼちゃのみそ汁 	<p>9・ジャージャー麺 (鶏ひき肉、えのき、ひよこ豆)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・キャベツのサラダ (キャベツ、トマト、きゅうり) ・ゆでとうもろこし ・大根のスープ 	<p>10・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・魚のゆず味噌焼き ・ひじき煮 (ごぼう、人参、油揚げ) ・切干とレタスのサラダ (切干大根、レタス、人参) ・小松菜のみそ汁 	<p>11・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・魚の照り焼き ・レタスサラダ (キャベツ、きさみ、玉ねぎ) ・じゃがいもの煮つけ (じゃがいも、人参、いんげん) ・キャベツのみそ汁
<ul style="list-style-type: none"> ・ふかしじゃがいも ・㊦昆布・フルーツ 		<ul style="list-style-type: none"> ・人参の蒸しパン ・㊦煮干 	<ul style="list-style-type: none"> ・梅しそおにぎり ・㊦するめ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ブルーベリーケーキ ・㊦昆布 	<ul style="list-style-type: none"> ・ピザパン ・㊦するめ
<p>13・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・魚の塩焼き ・もやしの酢の物 (もやし、わかめ、油揚げ) ・かぼちゃのごま和え (かぼちゃ、ごま) ・しいたけのみそ汁 	<p>14・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・魚の梅焼き ・夏野菜チャンプルー (厚揚げ、なす、ズッキーニ) ・きゅうりの酢の物 (きゅうり、わかめ、しらす) ・ねぎのみそ汁 	<p>15・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鶏手羽元の醤油煮 (鶏手羽元、大根) ・トマトのサラダ (キャベツ、トマト) ・あさつきのみそ汁 	<p>16・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・魚の照り焼き ・夏野菜の寒天寄せ (ヤングコーン、オクラ) ・ひじきのサラダ (キャベツ、人参、ひじき) ・かぼちゃのみそ汁 	<p>17・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・魚のパン粉焼き ・タルタルソース添え〜 (ブロッコリー、レタス) ・冷やしトマト ・しめじのみそ汁 	<p>18・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・魚の照り焼き ・キャベツのごま和え (キャベツ、小松菜、ごま) ・かぼちゃの甘煮 ・豆腐のみそ汁
<ul style="list-style-type: none"> ・お野菜ケーキ ・㊦煮干・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・とうもろこしおにぎり ・㊦するめ 	<ul style="list-style-type: none"> ・梅ジュースゼリー ・㊦煮干 	<ul style="list-style-type: none"> ・ふかしじゃがいも ・㊦昆布・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・みそ焼きおにぎり ・㊦人参 	<ul style="list-style-type: none"> ・おいなりさん ・㊦昆布
<p>20</p> <p>冷たいそうめん (モロヘイヤ、わかめ)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・棒棒鶏 (鶏肉、きゅうり、トマト) ・きんぴらごぼう (ごぼう、人参、セロリ) 	<p>21・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉の塩麹焼き ・ラタトゥイユ (トマト、なす、ズッキーニ) ・粉ふきいも ・オクラのスープ 	<p>22・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・とうがんのそぼろ煮 (冬瓜、鶏ひき肉、いんげん) ・キャベツのごま酢和え (キャベツ、人参、油揚げ) ・ぬか漬 ・ごぼうのみそ汁 			<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> ・手巻き寿司 (きゅうり、たくあん、ツナ) ・切干大根の煮物 (切干大根、人参、刻み昆布) ・すまし汁
<ul style="list-style-type: none"> ・しらすのおにぎり ・㊦昆布・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・かぼちゃのケーキ ・㊦煮干 	<ul style="list-style-type: none"> ・ゆでとうもろこし ・㊦きゅうり 			<ul style="list-style-type: none"> ・そうめん ・㊦するめ
<p>27・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・麻婆なす (豚ひき肉、ねぎ、にら、なす) ・春雨サラダ (もやし、きゅうり、油揚げ) ・わかめスープ 	<p>28・新しょうがごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・いわしの丸干し ・切干大根の煮物 (切干大根、人参、油揚げ) ・キャベツの梅酢和え (キャベツ、小松菜、油揚げ) ・もずくのみそ汁 	<p>29・雑穀ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・お豆のトマト煮 (鶏肉、ひよこ豆、玉ねぎ) ・ポテトサラダ (じゃがいも、人参、レタス) ・野菜スープ 	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> ・とうもろこしごはん ・なすの炊き合わせ (豚肉、なす、オクラ、大根) ・きゅうりの浅漬 (キャベツ、きゅうり、しそ) ・えのきのみそ汁 	<p>31・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・もずくの天ぷら (もずく、玉ねぎ、人参) ・冷しゃぶサラダ (豚肉、キャベツ、きゅうり) ・冷やしトマト ・大根のみそ汁 	
<ul style="list-style-type: none"> ・梅ジャム蒸しパン ・㊦昆布 	<ul style="list-style-type: none"> ・カリカリ梅おにぎり ・㊦昆布 	<ul style="list-style-type: none"> ・ふかしいも ・㊦煮干・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・すいかゼリー ・㊦するめ 	<ul style="list-style-type: none"> ・コーンケーキ ・㊦するめ 	