



7月のこんだて

☆ ☆ ☆
 ☆ 4月より第2さんの畑と一緒に野菜を作っています。そこで収穫した野菜も少しずつ献立に入れていきます。

<p>1・ごはん ・魚の塩焼き ・切千のはりはり漬け (切千大根 人参 刻み昆布) ・ぬか漬け ・なすのみそ汁 [プール開き]</p>	<p>2・ごはん ・豚肉のしょうが焼き (豚肉、キャベツ、パプリカ) ・マカロニサラダ (きゅうり、人参らっきょう) ・大根のみそ汁</p>	<p>3・五目ごはん ・和風ポテトサラダ (じゃがいも、きゅうり) ・鱈のしょうが酢和え (きゅうり、玉ねぎ、鰯) ・長ねぎのみそ汁</p>			
<p>・ふかしいも ・<input checked="" type="checkbox"/>昆布・フルーツ</p>	<p>・梅ジャム蒸しパン ・<input checked="" type="checkbox"/>煮干</p>	<p>・小豆ぜんざい ・<input checked="" type="checkbox"/>昆布</p>			
<p>5・ごはん ・魚のゆずみそ焼き ・ひじき煮 (ごぼう、人参、さやいんげん) ・切千大根のサラダ (切千大根 レタス、人参) ・小松菜のみそ汁</p>	<p>6・ごはん ・魚の照り焼き ・根菜の煮物 (ごぼう、大根、高野豆腐) ・キャベツの甘酢漬け (切千大根、キャベツ、人参) ・かぼちゃのみそ汁</p>	<p>7 ☆ ☆ 七夕 ☆ ☆</p>	<p>8・ごはん ・魚の塩焼き ・じゃが芋としらすサラダ (じゃがいも、しらす、梅干) ・おくらのお和え物 (おくら、モロヘイヤ) ・わかめのみそ汁</p>	<p>9・ジャージャー麺 (鶏ひき肉、れんこん、えのき) ・ゆでとうもろこ ・キャベツのサラダ (キャベツ、トマト) ・大根のスープ</p>	<p>10・ごはん ・肉じゃが (豚肉、しらたき、玉ねぎ) ・きゅうりの酢の物 (きゅうり、しらす、わかめ) ・しめじのみそ汁</p>
<p>・ちりめんおにぎり ・<input checked="" type="checkbox"/>甘酢大根</p>	<p>・ふかしじゃがいも ・<input checked="" type="checkbox"/>昆布・フルーツ</p>	<p>・人参の蒸しパン ・<input checked="" type="checkbox"/>煮干</p>	<p>・梅しそおにぎり ・<input checked="" type="checkbox"/>するめ</p>	<p>・ポテトパン ・<input checked="" type="checkbox"/>昆布</p>	
<p>12・ごはん ・魚の塩焼き ・もやしの酢の物 (もやし、人参、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>	<p>13・ごはん ・魚のパン粉焼き ～タルタルソース添え～ ・ブロッコリーサラダ (キャベツ、ブロッコリー) ・冷やしトマト ・しめじのスープ</p>	<p>14・トマトソースの スパゲッティ (豚ひき肉、なす、玉ねぎ) ・キャベツとお豆のサラダ (いんげん豆、ブロッコリー) ・根菜スープ</p>	<p>15・新しょうがごはん ・いわしの丸干し ・切千大根の煮物 (切千大根、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>	<p>16 ・とうもろこしごはん ・なすの炊き合わせ (なす、豚肉) ・きゅうりの浅漬け (キャベツ、きゅうり、しそ) ・かぼちゃのみそ汁</p>	<p>17・ごはん ・豆腐ハンバーグ (鶏ひき肉、豆腐、玉ねぎ) ・キャベツの煮びたし ・もやしの和え物 (もやし、小松菜、わかめ) ・玉ねぎのみそ汁</p>
<p>・野菜ケーキ ・<input checked="" type="checkbox"/>煮干</p>	<p>・きんつば ・<input checked="" type="checkbox"/>昆布</p>	<p>・みそ焼きおにぎり ・<input checked="" type="checkbox"/>人参</p>	<p>・すいものゼリー ・<input checked="" type="checkbox"/>するめ</p>	<p>・パン ・<input checked="" type="checkbox"/>煮干</p>	<p>・ずんだおはぎ ・<input checked="" type="checkbox"/>昆布</p>
<p>19・雑穀ごはん ・お豆のトマト煮 (鶏肉、ひよこ豆、ズッキーニ) ・ポテトサラダ (じゃがいも、玉ねぎ、人参) ・キャベツのスープ</p>	<p>20・ごはん ・魚のラビコットソース (きゅうり、パプリカ、トマト) ・かぼちゃの甘煮 ・キャベツの和風サラダ (キャベツ、人参、しめじ) ・えのきのみそ汁</p>	<p>21・ごはん ・麻婆なす (なす、豚ひき肉、ねぎ、にら) ・春雨サラダ (もやし、きゅうり、しめじ) ・わかめスープ</p>			<p>24・ごはん ・鶏肉の照り焼き ・レタスのサラダ (キャベツ、玉ねぎ、ささみ) ・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</p>
<p>・梅ジュースゼリー ・<input checked="" type="checkbox"/>大根</p>	<p>・しらすのおにぎり ・<input checked="" type="checkbox"/>昆布</p>	<p>・ふかしいも ・<input checked="" type="checkbox"/>煮干・フルーツ</p>			<p>・ジャムケーキ ・<input checked="" type="checkbox"/>煮干</p>
<p>26・ごはん ・鶏手羽元のお酢煮 (鶏手羽元、大根) ・ひじきサラダ (キャベツ、ブロッコリー) ・ごぼうのみそ汁</p>	<p>27・ごはん ・鶏肉の塩麹焼き ・ラタトゥイユ (ズッキーニ、トマト、なす) ・粉ふきいも ・おくらのスープ</p>	<p>28 ・冷たいそうめん (モロヘイヤ、わかめ) ・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、ごま)</p>	<p>29・ごはん ・とうかんのそぼろ煮 (鶏ひき肉、さやいんげん) ・キャベツのごま酢和え (キャベツ、人参、油揚げ) ・ぬか漬け ・玉ねぎのみそ汁</p>	<p>30・ごはん ・もずくの天ぷら ・しゃぶしゃぶサラダ (豚肉、キャベツ、きゅうり) ・冷やしトマト ・すまし汁</p>	<p>31・ごはん ・ししゃものマリネ風 ・野菜サラダ (キャベツ、玉ねぎ、人参) ・粉ふきいも ・大根のスープ</p>
<p>・人参ケーキ ・<input checked="" type="checkbox"/>昆布</p>	<p>・梅しそバスタ ・<input checked="" type="checkbox"/>煮干</p>	<p>・かりかり梅おにぎり ・<input checked="" type="checkbox"/>するめ</p>	<p>・ゆでとうもろこし ・<input checked="" type="checkbox"/>きゅうり</p>	<p>・鮭寿司おにぎり ・<input checked="" type="checkbox"/>昆布</p>	<p>・焼きなす ・<input checked="" type="checkbox"/>するめ</p>