

<p>〈7月の旬の食材〉</p> <p>きゅうり、トマト、ピーマン、 いんげん、オクラ、とうもろこし、ナス、 かぼちゃ、すいか、アジ、うなぎなど</p> <p>暑い日が続いてますが体調の方は大丈夫ですか？ 暑さに負けないようにしっかり食べて栄養を補給し、 力をつけていきましょう！ 月は七夕や海の日、土用の丑の日があり、 メニューも豪華となっていますので楽しみにしてください！</p> 						1(土)
						コーンごはん 味噌汁 鯖のレモンベッパー焼き スパゲティ炒め 青梗菜の和え物
2(日)	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)
	中野町リクエストメニュー				七夕献立	
お休み	サンドイッチ(たまご・ツナ) コーンスープ ミートボール(ナポリタン) 黄桃缶	ごはん 味噌汁 鶏のから揚げネギダレ れんこん甘辛炒め オクラ梅おかか和え	シーフードピラフ コンソメスープ 甘辛チキン <small>スナッPEndウのドレッシング和え</small>	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き ピーマン炒め 白菜のゆかり和え	七夕そうめん いなり寿司 夏野菜のかき揚げ 七夕ゼリー	ごはん すまし汁 アジの葱味噌焼き 里芋煮 胡瓜とみょうがの和え物
9(日)	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)
	カレー献立					パン・ごはん選択献立
お休み	チキンカレー ハムサラダ フルーツヨーグルト	ごはん 味噌汁 赤魚の塩麹焼き かぶの煮物 夏みかん缶	ごはん 味噌汁 はんぺんチーズフライ じゃが芋そぼろ煮 ブロッコリーサラダ	チャーハン 中華スープ 麻婆茄子 春雨サラダ	ごはん 味噌汁 焼き鯖の香味だれ アスパラのオイスター炒め 卵豆腐	パン・ごはん選択 コーンスープ <small>ハンバーグ夏野菜トマトソース</small> コールスローサラダ パイナップルゼリー
16(日)	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)
	海の日献立			ハヤシライス献立		
お休み	ちらし寿司 すまし汁 <small>枝豆と豆腐のふんわり天</small> スイカ	ごはん 味噌汁 <small>白身魚のタルタルパン粉焼き</small> 茄子の煮物 <small>いんげんの胡麻和え</small>	ごはん すまし汁 豚味噌炒め 小松菜の煮浸し 和風ポテトサラダ	ハヤシライス ツナサラダ フルーツポンチ	ごはん 味噌汁 <small>鶏肉のバーベキューソース</small> さつま芋のレモン煮 青梗菜の中華和え	ごはん 味噌汁 <small>白身魚の天ぷら野菜あん</small> 根菜きんぴら <small>ほうれん草のボン酢和え</small>
23(日)	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)
					土用の丑の日献立	誕生日会献立
お休み	ごはん すまし汁 鯖の味噌煮 白菜の煮浸し ひじきサラダ	ビビンバ風 中華スープ <small>ブロッコリーのホタテ風味炒め</small> トマトサラダ	ごはん 味噌汁 南瓜コロッセ 鶏肉と大根の煮物 <small>オクラとなめこのとろろ和え</small>	ごはん 味噌汁 豚てき風 切り昆布煮 <small>スナッPEndウサラダ</small>	うなぎちらし すまし汁 鶏肉の夏野菜和え 杏ゼリー	赤飯 味噌汁(赤だし) えびフライ 茶碗蒸し ポテトサラダ
30(日)	31(月)					
お休み	ごはん 味噌汁 <small>カレイのから揚げ和風あんかけ</small> かぶの煮物 南瓜サラダ					

日	月	火	水	木	金	土
				1 ヤタロー ドーナツ	2 ヤタロー セレクト お楽しみおやつ	3 ヤタロー プリン
5	ヤタロー ドーナツ セレクト ゼリー	6 ヤタロー 練り切り	7 ヤタロー コーヒーゼリー	8 ヤタロー しょうりおからケーキ	9 ヤタロー マロンクリームワッフル	10 ヤタロー 乳菓饅頭
12	ヤタロー あじさいゼリー	13 レモナック	14 ふんわりマフィン	15 ヤタロー 行事用和菓子(雨音)	16 ヤタロー やわらか団子	17 ヤタロー 抹茶ときな粉のケーキ
19	ヤタロー ミニマフィン	20 ヤタロー パナナのスティックケーキ	21 ヤタロー クリームブッセ	22 ヤタロー ミニたい焼き	23 ヤタロー あんみつ	24 ヤタロー ストロベリーショート
26	ヤタロー 水饅頭	27 ヤタロー シルクークッタ	28 ヤタロー お芋屋さんの芋ようかん	29 ヤタロー セレクト	30 ヤタロー セレクト	