

7月こんだてひょう

R7. 7月

日	曜日	主食	牛乳	おかず・デザート	おかずの材料	家庭で特に 摂ってほしい食品
1	火			春雨サラダ じゃが豚キムチ ふりかけ	春雨 キャベツ きゅうり 人参 ロースハム 酢 しょうゆ ごま油 ごま じゃがいも 玉ねぎ 人参 糸こんにやく 豚肉 白菜キムチ しょうゆ 砂糖 すこやかふりかけ(おほか)	種実 豆製品 小魚 卵 乳製品 果物 海そう きのこ
2	水			白身魚フライのラビゴットソース 野菜スープ マーシャルビーンズ	白身魚フライ 油 トマト 玉ねぎ きゅうり セロリ 酢 油 塩 こしょう じゃがいも ベーコン 玉ねぎ キャベツ 人参 パセリ しょうゆ 酒 塩 こしょう マーシャルビーンズ	芋 種実 豆製品 小魚 卵 乳製品 果物 海そう きのこ
3	木			チキンカツ 磯辺和え スタミナ豚汁	チキンカツ 油 ほうれん草 キャベツ 人参 きゅうり きざみのり しょうゆ 豚肉 生揚げ 人参 しめじ こんにやく ごぼう にんにく しょうが ねぎ みそ	芋 種実 魚 小魚 卵 乳製品 果実 海そう
4	金			カラフルもずく丼 トマトとレタスのたまごスープ 型抜きチーズ	もずく 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 ピーマン しょうが コーン 油 酒 みりん しょうゆ でんぷん ベーコン トマト 卵 レタス 塩 しょうゆ こしょう チーズ	芋 種実 豆製品 魚 小魚 乳製品 果物 きのこ
7	月	七タこんだて 		星型ハンバーグ 中華サラダ 七タ汁 七タデザート	星型ハンバーグ ケチャップ 減塩ソース もやし きゅうり 人参 ロースハム 酢 しょうゆ ごま油 米粉麺 オクラ 人参 麴 干し椎茸 しょうゆ 塩 かつお節 /ゼリー	芋 種実 豆製品 魚 小魚 乳製品 卵 果物 きのこ
8	火			ささみ梅しそフライ 切干大根のカレー炒め 実だくさん汁	ささみ梅しそフライ 油 切干大根 さつまいも 人参 しょうが ピーマン カレー粉 油 みりん しょうゆ じゃがいも 人参 こんにやく ごぼう 生揚げ ねぎ みそ 煮干し	種実 豆製品 小魚 卵 乳製品 果物 海そう きのこ
9	水			豚肉といんげんの炒め物 チンゲン菜のスープ メロン	豚肉 さやいんげん 人参 玉ねぎ 緑豆春雨 しょうが キャベツ 油 みりん しょうゆ 酒 チンゲン菜 ベーコン えのき 豆腐 人参 しょうゆ 塩 こしょう メロン	芋 種実 魚 小魚 卵 乳製品 海そう
10	木			さばの竜田揚げ おひたし こうじ納豆 生揚げのみそ汁	さば しょうゆ 酒 しょうが でんぷん 油 キャベツ きゅうり 小松菜 人参 しょうゆ / こうじ納豆 生揚げ しめじ ねぎ みそ 煮干し	芋 種実 小魚 肉 卵 乳製品 果物 海そう
11	金			大豆ミート入りタコライス わかめと卵のスープ	豚ひき肉 大豆ミート 玉ねぎ 人参 にんにく 油 トマト 赤ワイン ケチャップ チリソース チリパウダー 塩 キャベツ きゅうり コーン チーズ 乾わかめ 卵 人参 たけのこ ねぎ 塩 しょうゆ こしょう かつお節 でんぷん	芋 種実 豆製品 魚 小魚 果物 きのこ 海そう
14	月			ヤンニョムチキン 塩キャベツ レタスと豆腐のスープ	鶏もも肉 にんにく 塩 こしょう でんぷん 油 玉ねぎ コチュジャン にんにく キャベツ きゅうり 塩 ごま油 ごま 塩昆布 しょうゆ ケチャップ みりん 砂糖 レタス 人参 豆腐 マッシュルーム ベーコン しょうゆ 塩 こしょう	芋 種実 魚 小魚 卵 乳製品 果物 海そう
15	火			アジのレモン醤油煮 ゴマ入りおひたし みそワタナジ	あじのレモン醤油煮 キャベツ きゅうり ほうれん草 人参 ごま しょうゆ ワタナ 豚肉 人参 ねぎ にんにく 干し椎茸 もやし みそ しょうゆ 酒 ごま油 豆板醤 煮干し	芋 種実 豆製品 小魚 卵 乳製品 果物 海そう きのこ
16	水			わかめとツナのサラダうどん コーンスープ いちごジャム	うどん ツナ キャベツ きゅうり 人参 乾わかめ かつお節 しょうゆ ごま油 酢 コーン 玉ねぎ 人参 ベーコン みりん 酒 かつおだし チンゲン菜 塩 しょうゆ こしょう / いちごジャム	種実 豆製品 小魚 卵 乳製品 果物 海そう きのこ
17	木			豚肉の塩こうじ炒め みそけんちん汁 すいか	豚肉 キャベツ たけのこ 人参 にら 干しきくらげ 生揚げ にんにく 油 塩こうじ 塩 でんぷん 豆腐 ごぼう 人参 しめじ こんにやく ねぎ みそ 煮干し すいか	種実 魚 小魚 卵 乳製品 海そう
18	金			五目厚焼き玉子 なすの肉みそ炒め すまし汁	五目厚焼き玉子 豚ひき肉 なす ピーマン 大葉 油 みそ 砂糖 みりん 酒 豆腐 人参 干し椎茸 ほうれん草 花なると 塩 しょうゆ かつお節	芋 種実 魚 小魚 乳製品 果物 海そう きのこ
22	火			鶏肉とカラフル野菜の炒め物 もずくのみそ汁 ミニトマト	鶏肉 しょうが 酒 しょうゆ でんぷん 油 玉ねぎ ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ たけのこ コーン 干し椎茸 にんにく しょうが 油 ねぎ 酒 砂糖 しょうゆ もずく 豆腐 ねぎ えのき みそ 煮干し /ミニトマト	芋 種実 魚 小魚 卵 乳製品 果物
23	水			しゅうまい ふりかけ ラーメンサラダ 卵スープ	しゅうまい / やさしいふりかけ(しそ) 中華麺 キャベツ きゅうり 人参 ロースハム しょうゆ 酢 ごま油 卵 豆腐 玉ねぎ 人参 小松菜 干し椎茸 塩 しょうゆ かつお節 こしょう でんぷん	芋 種実 魚 小魚 乳製品 果物 海そう きのこ
24	木			いわしの南蛮漬け/海苔佃煮 モロヘイヤ入りおひたし なすとみょうがのみそ汁	いわし でんぷん 油 しょうゆ 酢 砂糖 酒 唐辛子/海苔佃煮 キャベツ きゅうり 人参 モロヘイヤ かつお節 しょうゆ なす 豆腐 油揚げ みょうが みそ 煮干し	芋 種実 小魚 肉 卵 乳製品 果物 海そう きのこ
25	金			いかと夏野菜のサラダ ボークカレー 県産白桃ゼリー	いか きゅうり トマト わかめ コーン しょうゆ 酢 ごま油 豚肉 玉ねぎ じゃがいも 人参 にんにく 秘伝豆 油 カレールウ ゼリー	種実 豆製品 小魚 卵 乳製品 果物 きのこ
28	月			ゴーヤチャンプルー 中華スープ ふりかけ	ゴーヤ 玉ねぎ もやし 人参 豚肉 豆腐 卵 酒 塩 こしょう しょうゆ ごま油 かまぼこ わかめ 人参 ねぎ 干し椎茸 たけのこ しょうゆ 塩 こしょう ごま油 すこやかふりかけ(のり)	芋 種実 魚 小魚 乳製品 果物 きのこ
29	火			麻婆夏ベジ丼 もずくスープ 冷凍パイン	なす ピーマン かぼちゃ さやいんげん 油 豚ひき肉 ねぎ しょうが にんにく 油 人参 玉ねぎ 豚レバー しょうゆ 酒 オイスターソース 甜面醤 塩 でんぷん ごま油 もずく 鶏肉 人参 干し椎茸 ねぎ 塩 しょうゆ こしょう /冷凍パイン	芋 種実 豆製品 魚 小魚 卵 乳製品 果物 きのこ