



曜	ごはん	おやつ	血や肉になる	熱や力になる	調子を整える
1 木	ごはん みそ汁(えのき・万能ねぎ) さばの香味焼き 中華サラダ ジャーマンポテト	麦茶 牛乳 クロックムッシュ	みそ さば ささ身 ベーコン ハム 牛乳 チーズ	米 砂糖 ごま油 春雨 いりごま じゃがいも オリーブ油 食パン	えのき 万能ねぎ にんにく 生姜 長ねぎ きゅうり 人参 玉ねぎ
2 金	ごはん みそ汁(じゃがいも・いんげん) 茄子と豚肉の炒め煮 豆腐の梅だれ 人参シリシリ	麦茶 牛乳 クラッシュゼリー とうもろこし	みそ 豚肉 豆腐 かつお節 しらす 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 片栗粉 サラダ油 ごま油	いんげん なす 生姜 きゅうり わかめ 梅干し 人参 とうもろこし 粉寒天 レモン汁 みかん缶 にら
3 土	ごはん みそ汁(豆腐・長ねぎ) 鶏のパン粉焼き きゃべつと人参のしらす和え じゃがいもと玉ねぎの炒め煮	麦茶 いりこ おかかおにぎり	豆腐 みそ 鶏肉 しらす 煮干し かつお節	米 オリーブ油 パン粉 サラダ油 じゃがいも 砂糖	長ねぎ 玉ねぎ きゃべつ 人参 海苔
5 月	ごはん みそ汁(もやし・大根) 鶏のマーマレード煮 カボナータ きゃべつのじゃこドレッシング和え	麦茶 いりこ ひじきおにぎり	みそ 鶏肉 ベーコン しらす 煮干し 油揚げ	米 マーマレード 砂糖 オリーブ油 ごま油	もやし 大根 なす 玉ねぎ 黄ピーマン スッキーニ セロリ トマト缶 きゃべつ 人参 きゅうり 海苔 ひじき
6 火	ごはん みそ汁(なす・豆腐) 豚肉のマリアナソース にじゅー レタスの生姜酢和え	麦茶 牛乳 焼きそば	豆腐 みそ 豚肉 油揚げ 煮干し ささ身 牛乳	米 砂糖 オリーブ油 サラダ油 蒸し中華麺	なす 玉ねぎ トマト缶 大根 長ねぎ レタス 人参 わかめ 生姜 きゃべつ
7 水	麦ごはん みそ汁(しめじ・人参) かれいの梅みそ焼き 夏野菜サラダ きゃべつと春雨の和え物	麦茶 牛乳 人参ケーー	みそ かれい 豚ひき肉 牛乳 卵	米 押麦 じゃがいも サラダ油 砂糖 春雨 薄力粉 にんじんジャム バター	しめじ 人参 梅干し トマト きゅうり 玉ねぎ きゃべつ 野菜ジュース
8 木	玄米ごはん みそ汁(長ねぎ・油揚げ) 鶏肉とコーンの塩炒め 茄子とツナのごま和え 切干大根の煮物	麦茶 牛乳 蜂蜜レモン かぼちゃサンド	油揚げ みそ 鶏肉 ツナ缶 かつお節 牛乳	米 玄米 じゃがいも サラダ油 砂糖 すりごま はちみつ 食パン	長ねぎ いんげん コーン缶 茄子 きゅうり 切干大根 人参 かぼちゃ レモン汁
9 金	夏野菜のキーマカレー 春雨スープ キャベツナサラダ	麦茶 牛乳 チーズコーンスコーン	豚ひき肉 鶏肉 ツナ缶 牛乳 チーズ	米 サラダ油 上新粉 春雨 ごま油 砂糖 薄力粉 バター	なす 玉ねぎ ピーマン 黄ピーマン トマト トマト缶 人参 にら もやし きゃべつ きゅうり レタス 生姜 コーン缶
10 土	ごはん みそ汁(なす・きゃべつ) 豚肉の香味炒め いんげんと人参のおかか和え きゅうりとわかめの酢の物	麦茶 いりこ みそ焼きおにぎり	みそ 豚肉 かつお節 煮干し	米 砂糖 サラダ油	なす きゃべつ にら 玉ねぎ 生姜 にんにく いんげん 人参 きゅうり わかめ
12 月	振替休日				
13 火	ごはん みそ汁(大根・ベーコン) かれいの甘酢あんかけ ズッキーニと豆腐の炒め物 トマトの中華風サラダ	麦茶 牛乳 おやき	ベーコン みそ かれい 豆腐 豚ひき肉 牛乳	米 砂糖 片栗粉 サラダ油 ごま油 薄力粉 いりごま	大根 玉ねぎ しめじ 人参 にんにく 生姜 スッキーニ トマト きゅうり わかめ なす
14 水	ごはん みそ汁(わかめ・白玉麺) 回鍋肉 なます 青のりポテト	麦茶 牛乳 ハニーハッキー	みそ 豚肉 赤みそ 牛乳	米 砂糖 ごま油 じゃがいも 薄力粉 蜂蜜 白玉麺 バター	わかめ きゃべつ にんにく 生姜 大根 人参 青のり
15 木	ごはん みそ汁(きゃべつ・玉ねぎ) さつぱり麻婆 切干大根とツナの塩昆布和え	麦茶 いりこ 梅みそ焼きおにぎり	みそ 厚揚げ 鶏ひき肉 ツナ缶 煮干し	米 砂糖 片栗粉 ごま油 片栗粉	きゃべつ 玉ねぎ しめじ 人参 えのき 長ねぎ 生姜 切干大根 きゅうり 塩昆布 梅干し
16 金	ごはん 具沢山みそ汁 にんじんコロッケ きゃべつと大根のサラダ いんげんとコーンの炒め物	麦茶 牛乳 ココア蒸しパン	みそ 豚ひき肉 牛乳	米 サラダ油 じゃがいも 片栗粉 パン粉 砂糖 ごま油 オリーブ油 ケークミックス	干しがいたけ 人参 大根 長ねぎ しめじ きゃべつ 玉ねぎ にんにく いんげん コーン缶
17 土	ごはん みそ汁(豆腐・長ねぎ) 鶏のパン粉焼き きゃべつと人参のしらす和え じゃがいもと玉ねぎの炒め煮	麦茶 いりこ おかかおにぎり	豆腐 みそ 鶏肉 しらす 煮干し かつお節	米 オリーブ油 パン粉 サラダ油 じゃがいも 砂糖	長ねぎ 玉ねぎ きゃべつ 人参 海苔
19 月	ごはん みそ汁(もやし・大根) 鶏のマーマレード煮 カボナータ きゃべつのじゃこドレッシング和え	麦茶 いりこ ひじきおにぎり	みそ 鶏肉 ベーコン しらす 煮干し 油揚げ	米 マーマレード 砂糖 オリーブ油 ごま油	もやし 大根 なす 玉ねぎ 黄ピーマン スッキーニ セロリ トマト缶 きゃべつ 人参 きゅうり 海苔 ひじき
20 火	ごはん みそ汁(なす・豆腐) 豚肉のマリアナソース にじゅー レタスの生姜酢和え	麦茶 牛乳 焼きそば	豆腐 みそ 豚肉 油揚げ 煮干し ささ身 牛乳	米 砂糖 オリーブ油 サラダ油 蒸し中華麺	なす 玉ねぎ トマト缶 大根 長ねぎ レタス 人参 わかめ 生姜 きゃべつ
21 水	麦ごはん みそ汁(しめじ・人参) かれいの梅みそ焼き 夏野菜サラダ きゃべつと春雨の和え物	麦茶 牛乳 人参ケーー	みそ かれい 豚ひき肉 牛乳 卵	米 押麦 じゃがいも サラダ油 砂糖 春雨 薄力粉 にんじんジャム バター	しめじ 人参 梅干し トマト きゅうり 玉ねぎ きゃべつ 野菜ジュース
22 木	玄米ごはん みそ汁(長ねぎ・油揚げ) 鶏肉とコーンの塩炒め 茄子とツナのごま和え 切干大根の煮物	麦茶 牛乳 蜂蜜レモン かぼちゃサンド	油揚げ みそ 鶏肉 ツナ缶 かつお節 牛乳	米 玄米 じゃがいも サラダ油 砂糖 すりごま はちみつ 食パン	長ねぎ いんげん コーン缶 茄子 きゅうり 切干大根 人参 かぼちゃ レモン汁
23 金	夏野菜のキーマカレー 春雨スープ キャベツナサラダ	麦茶 牛乳 チーズコーンスコーン	豚ひき肉 鶏肉 ツナ缶 牛乳 チーズ	米 サラダ油 上新粉 春雨 ごま油 砂糖 薄力粉 バター	なす 玉ねぎ ピーマン 黄ピーマン トマト トマト缶 人参 にら もやし きゃべつ きゅうり レタス 生姜 コーン缶
24 土	ごはん みそ汁(なす・きゃべつ) 豚肉の香味炒め いんげんと人参のおかか和え きゅうりとわかめの酢の物	麦茶 いりこ みそ焼きおにぎり	みそ 豚肉 かつお節 煮干し	米 砂糖 サラダ油	なす きゃべつ にら 玉ねぎ 生姜 にんにく いんげん 人参 きゅうり わかめ
26 月	ごはん みそ汁(かぼちゃ・しめじ) ひじき入りミートローフ にらともやしの海苔サラダ ゆかり大根	麦茶 牛乳 タコヤキモドキ	みそ 豚ひき肉 ツナ缶 かつお節 牛乳	米 上新粉 いりごま 砂糖 じゃがいも サラダ油	かぼちゃ しめじ 玉ねぎ ひじき にら もやし 人参 海苔 切干大根 きゅうり 塩昆布 きゃべつ コーン缶 青のり
27 火	ごはん みそ汁(大根・ベーコン) かれいの甘酢あんかけ ズッキーニと豆腐の炒め物 トマトの中華風サラダ	麦茶 牛乳 おやき	ベーコン みそ かれい 豆腐 豚ひき肉 牛乳	米 砂糖 片栗粉 サラダ油 ごま油 薄力粉 いりごま	大根 玉ねぎ しめじ 人参 にんにく 生姜 スッキーニ トマト きゅうり わかめ なす
28 水	ごはん みそ汁(わかめ・白玉麺) 回鍋肉 なます 青のりポテト	麦茶 牛乳 ハニーハッキー	みそ 豚肉 赤みそ 牛乳	米 砂糖 ごま油 じゃがいも 薄力粉 蜂蜜 白玉麺 バター	わかめ きゃべつ にんにく 生姜 大根 人参 青のり きゅうり
29 木	ごはん みそ汁(えのき・万能ねぎ) さばの香味焼き 中華サラダ ジャーマンポテト	麦茶 牛乳 クロックムッシュ	みそ さば ささ身 ベーコン ハム 牛乳 チーズ	米 砂糖 ごま油 春雨 いりごま じゃがいも オリーブ油 食パン	えのき 万能ねぎ にんにく 生姜 長ねぎ きゅうり 人参 玉ねぎ
30 金	ごはん みそ汁(じゃがいも・いんげん) 茄子と豚肉の炒め煮 豆腐の梅だれ 人参シリシリ	麦茶 牛乳 クラッシュゼリー とうもろこし	みそ 豚肉 豆腐 かつお節 しらす 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 片栗粉 サラダ油 ごま油	いんげん なす 生姜 きゅうり わかめ 梅干し 人参 とうもろこし 粉寒天 レモン汁 みかん缶 にら
31 土	ごはん みそ汁(もやし・人参) 鶏の照り焼き しめじとピーマンのソテー きゅうりの塩昆布和え	麦茶 いりこ 梅おにぎり	米 鶏肉 煮干し	米 サラダ油	もやし 生姜 人参 しめじ ピーマン きゅうり 塩昆布 梅干し 海苔

※献立は都合により変更する場合があります。

夏野菜と言えば、のトマト！ トマト食べてますか？ 『トマトが赤くなると医者が青くなる』ということわざが海外にあります。トマトが熟れて赤くなるとそれを食べた人が健康になるので、お医者さんの仕事がなくなってしまうので顔色が悪くなる、という意味です。トマトには、先月いんげんでも紹介した活性酸素をやっつけてくれるβカロテンが豊富に含まれていますが、なんと、βカロテンの2倍以上の強いパワーを持つリコピンもたっぷり含まれています。リコピンとはトマトの赤色成分で、活性酸素をやっつけてくれる他、余分な悪玉コレステロールを回収する善玉コレステロールを増やす作用があったり、カルシウムの吸収を促し、骨を強くしてくれる作用もあったりと、良いことたっぷりな栄養素です！ 生のままでも、煮ても焼いても美味しい夏が旬のトマト、ぜひ食べてお医者さんいいらすの元気な体で暑い夏を乗り切りましょう！

