

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		
1		2	坪之内あおいかんめいちゃんbirthdayリクエストメニュー		3		4		5		6	
胚芽入りご飯	米 胚芽米	胚芽入りご飯	米 胚芽米	カレーうどん	干しうどん 豚肉 たまねぎ にんじん ジャガイモ 油揚げ ねぎ かつおだし汁 カレー粉 しょうゆ 砂糖 食塩 片栗粉	胚芽入りご飯	米 胚芽米	チキンライス	米 鶏もも たまねぎ にんじん ピーマン ケチャップ 食塩 油	豚丼	米 豚肉 たまねぎ 油 しょうゆ 砂糖	
鮭のみぞマヨ焼き	さけ みそ マヨネーズ	豚かつ	豚肉 食塩 こしょう 小麦粉 パン粉 油 ケチャップ ウスターーソース 砂糖	キャベツの中華和え	キャベツ きゅうり チングンサイ ハム 酢 こま油 砂糖 しょうゆ こま	肉じゃが	豚肉 ジャガイモ にんじん たまねぎ しらたき いんげん かつお・昆布だし汁 しょうゆ 砂糖	コンソメスープ	キャベツ たまねぎ コーン コンソメ 食塩 こしょう バセリ粉 ウィンナー	白菜とツナのごま和え	はくさい ツナ にんじん すりごま しょうゆ 砂糖	
小松菜の和え物	こまつな れんこん ベーコン もやし しょうゆ 食塩 ごま油	プロッコリーのサラダ	プロッコリー キャベツ にんじん ウィンナー マヨネーズ 食塩	ぶどう	ぶどう	ほうれん草ときやべつのサラダ	ほうれんそう キャベツ もやし ツナ しょうゆ 食塩 オリーブ油	チーズ	チーズ	スープ	キャベツ さつまいも たまねぎ 水 コンソメ 食塩	
すまし汁	焼心 たまねぎ ねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩	みそ汁	たまねぎ 油揚げ わかめ かつおだし汁 みそ	おかかチーズおにぎり	米 かつお節 チーズ しょうゆ 食塩	ココアプリン	ゼラチン ココア 砂糖 牛乳 生クリーム バナナ	マー・マレードホイップサンド	食パン マーマレード 生クリーム	マドレーヌ	小麦粉 ベーキングパウダー バター 砂糖 卵	
マシュマロコーンフレーク	マシュマロ コーンフレーク 無塩バター	フルーツヨーグルト	ヨーグルト みかん缶 パイン缶 バナナ 砂糖	牛乳	麦茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
8		9		10		11		12		13		
とうもろこしご飯	米 とうもろこし 食塩	胚芽入りご飯	米 胚芽米	牛丼	米 牛肉 しょうが ねぎ たまねぎ 油 しょうゆ 砂糖							
鶏つくね	鶏ひき肉 にんじん しそ たまねぎ パン粉 食塩 油 しょうゆ 砂糖 片栗粉	あじの竜田揚げ	あじ しょうが しょうゆ 片栗粉 油	切り干し大根のサラダ	切り干し大根 きゅうり にんじん もやし ハム 酢 砂糖 しょうゆ ごま油 ごま				お弁当		お弁当	
もやしのナムル	もやし にんじん ほうれんそう ごま油 ごま食塩	きゅうりの酢の物	きゅうり わかめ ちくわ 酢 砂糖 食塩 しょうゆ	みそ汁	たまねぎ ごぼう ジャガイモ 油揚げ ねぎ かつおだし汁 みそ				ご家庭でお弁当・水筒・スプーンなどの食具を持参ください。		ご家庭でお弁当・水筒・スプーンなどの食具を持参ください。	
ズッキーニのスープ	ワインナー たまねぎ にんじん ズッキーニ コンソメ 食塩 こしょう にんにく	みそ汁	だいこん かぼちゃ 油揚げ モロヘイヤ かつお・昆布だし汁 みそ	パイナップル	パイナップル							
セサミクッキー	小麦粉 砂糖 バター 牛乳 ごま	フルーツポンチ	すいか もも缶 パイン缶 キウイフルーツ 砂糖 水 りんご天然果汁 粉かんてん	シュガーラスク	フランスパン グラニュー糖 無塩バター			焼きそば	ゆで中華めん 豚肉 キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん もやし 油 鶏ガラスープ ソース	カップゼリー・せんべい		
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	麦茶	麦茶	麦茶	牛乳	牛乳	牛乳	
15		16		17		18		19	北村はるくんbirthdayリクエストメニュー	20		
お弁当	お弁当	お弁当	お弁当	胚芽入りご飯	米 胚芽米	ハヤシライス	米 豚肉 たまねぎ ジャガイモ にんじん しめじ 油 ハヤシソース ケチャップ	胚芽入りご飯	米 胚芽米	ジャージャー麺	中華めん 豚ひき肉 ねぎ にんじん ピーマン しいたけ 油 鶏ガラスープ しょうゆ 赤みそ 砂糖 食塩 片栗粉 しょうが にんにく	
ご家庭でお弁当・水筒・スプーンなどの食具を持参ください。	ご家庭でお弁当・水筒・スプーンなどの食具を持参ください。	チキンソテー	鶏もも 食塩 こしょう 鶏ガラスープ	ミモザサラダ	プロッコリー きゅうり 卵 ベーコン オリーブ油 食塩 こしょう 砂糖 酢	マカロニサラダ	マカロニ ウィンナー きゅうり キャベツ にんじん 食塩 マヨネーズ	オレンジ	ボテトコロッケ	じゃがいも 豚ひき肉 たまねぎ にんじん 食塩 こしょう 油 小麦粉 パン粉 油 中濃ソース	中華スープ	キャベツ たまねぎ コーン 鶏ガラスープ しょうゆ 食塩
グレープゼリー	もも缶 ぶどう濃縮果汁 砂糖 ゼラチン	ロールケーキ	小麦粉 卵 砂糖 無塩バター 牛乳 バニラエッグセンス 生クリーム 砂糖	アメリカンドック	ワインナー ホットケーキ粉 牛乳 油	ココアトースト	食パン ココア 無塩バター グラニュー糖	わらび餅	わらび餅粉 水 きな粉 砂糖	五平餅	米 もち米 水 みそ 砂糖 すりごま しょうゆ	
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	麦茶	麦茶	
22	張あんなちゃんスペシャルリクエストメニュー	23		24		25	シークレットハンバーグ♪	26		27		
胚芽入りご飯	米 胚芽米	胚芽入りご飯	米 胚芽米	中華おこわ	米 もち米 だけのこ 烤き豚 干しいただけ にんじん ねぎ 水 鶏ガラスープ 食塩 しょうゆ 砂糖	ロールパン	ロールパン	胚芽入りご飯	米 胚芽米	ツナピラフ	米 ツナ コーン コンソメ 食塩 バセリ粉 バター	
鶏肉のから揚げ	鶏もも しょうゆ しょうが にんにく 片栗粉 油	さばのみぞ煮	さば しょうが みそ 砂糖 かつお・昆布だし汁	コールスローサラダ	キャベツ にんじん きゅうり ハム 食塩 マヨネーズ	ハンバーグ	牛ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ こしょう 食塩 牛乳 パン粉 ケチャップ ウスターーソース 砂糖	夏野菜マーポー	豚ひき肉 たまねぎ なす トマト ピーマン にんじん しょうが にんにく ごま油 赤みそ しょうゆ 砂糖	ボトフ	たまねぎ キャベツ にんじん ウィンナー ジャガイモ 水 コンソメ 食塩	
プロッコリーとツナのサラダ	プロッコリー ツナ にんじん マヨネーズ 食塩 こしょう	ひじきの煮物	ひじき 油揚げ にんじん きぬさや 板こんにゃく ゆで大豆 干しいただけ しょうゆ 砂糖 かつおだし汁	豚汁	豚肉 だいこん にんじん 板こんにゃく 油揚げ ねぎ かつおだし汁 みそ	キャベツとちくわの和え物	キャベツ にんじん ちくわ ごま 砂糖 しょうゆ	粉ふき芋	じゃがいも あおり 食塩	バナナ	バナナ	
わかめスープ	コーン わかめ 水 中華スープ 食塩 こしょう ごま	かき玉汁	たまねぎ 卵 ねぎ かつおだし汁 しょうゆ 食塩 砂糖 片栗粉	キウイフルーツ	キウイフルーツ	ミネストローネ	ワインナー たまねぎ ジャガイモ にんじん マカロニ ズッキーニ にんにく 油 トマト缶 水 コンソメ 食塩 バセリ粉	中華スープ	だいこん はるさめ たまねぎ にら 水 鶏ガラスープ 食塩			
きらきらゼリー	ゼラチン オレンジ天然果汁 粉かんてん 生クリーム 牛乳 砂糖	アップルパイ	パイシート りんご 砂糖	フレンチトースト	食パン 卵 砂糖 牛乳	きな粉おはぎ	米 もち米 水 きな粉 砂糖 食塩 こしあん	ココアクッキー	小麦粉 砂糖 バター 牛乳 ココア	ジャムサンド	食パン いちごジャム	
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
29		30		31								
ミートスマッシュ	スパゲティ 豚ひき肉 たまねぎ なす にんじん にんにく トマト ケチャップ 砂糖 ウスターーソース コンソメ オリーブ油	胚芽入りご飯	米 胚芽米	胚芽入りご飯	米 胚芽米							
チーズとプロッコリーのサラダ	プロッコリー キャベツ にんじん コーン チーズ 食塩 こしょう マヨネーズ	クーブリチー	豚肉 切り干しだいこん にんじん 刻み昆布 しょうゆ 砂糖 かつおだし汁	鮭の塩焼き	さけ 食塩							
クリームコーンスープ	クリームコーン たまねぎ 油 水 コンソメ 食塩 牛乳 バセリ粉 片栗粉	きゅうりの中華サラダ	もやし きゅうり ごま油 ごま 食塩	ポテトサラダ	じゃがいも きゅうり にんじん ウィンナー 食塩 こしょう マヨネーズ							
バナナ	バナナ	みそ汁	ねぎ たまねぎ さつまいも 油揚げ カつお・昆布だし汁 みそ	みそ汁	なす えのき 油揚げ わかめ カつお・昆布だし汁 みそ							
みそ焼きおにぎり	米 しょうゆ みそ 砂糖 油	麺のきな粉ラスク	焼ふ きな粉 砂糖 バター	カルビスゼリー	カルビス ゼラチン みかん缶 水							
麦茶	麦茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳							

子どもたちに大人気の野菜たっぷりメニュー！暑い夏におすすめ♪ トマトを入れるとさっぱり食べやすいです！

『夏野菜マーポー』 〈大人2人分〉

材料: 豚ミンチ 100グラム たまねぎ 1/2個 なす 1本 トマト 1個 ピーマン 1個 にんじん 2センチ しょうが 少々 にんにく 1かけ ごま油 大さじ1

赤みそ 小さじ1

(なければ、家庭にあるみそ・しょうゆを少し多めにする。テンメンジャンでもよい)

しょうゆ 小さじ2 砂糖 小さじ2 鶏ガラスープの素 小さじ1 片栗粉 小さじ1

作り方:

①野菜を食べやすい大きさに切る。みじん切りにした、にんにく、しょうがを炒めて、かおりがしてきたら、豚ミンチを炒める。一度、取り出して、フライパンに油をひいて、野菜を炒める。

②火が通ったら、取り出したお肉と、水を150cc加え、ひと煮立ちしたら調味料で味付け、調える。

③とろみをつけたらできあがり。