



2020年7月ランチメニュー



今月の栄養量
 エネルギー：554Kcal
 たんぱく質：20.5g
 脂質：16.9g
 塩分：2.3g

旬の食材
 ・なす
 ・とうもろこし
 ・オクラ
 ・ピーマン
 ・ゴーヤ
 ・トマト
 ・すいか




～「和ごはん」を取り入れよう～
 からだにやさしい「和食」中心の食事を提供しています。

※15日の食育、28日の食体験は5歳児さんが対象です。

月	火	水	木	金	土
新メニュー 7/8(水) 鶏肉のレモン醤油焼き 事業所勤務の栄養士チームがレモンの風味が感じられる新メニューを考案しました！ 		1	2	3	4
		ごはん 白身魚の香味焼き おくらの納豆和え 人参とキャベツの味噌汁 じゃこマヨトースト 牛乳	ごはん 豆腐の肉味噌かけ キャベツの甘酢和え えのきとほうれん草のすまし汁 ちんすこう 牛乳	☆世界の料理☆ ちらし寿司 鶏肉の味噌焼き わかめと花麩のすまし汁 甘酒プリンとぼたぼた焼き お茶	夏祭り 
6	7	8	9	10	11
☆七夕☆					
ごはん あじの竜田揚げ ほうれん草のお浸し 切干大根とうす揚げの味噌汁	七夕そうめん 竹輪の甘辛炒め オレンジ	ごはん NEW 鶏肉のレモン醤油焼き 高野豆腐煮 小松菜と麩の味噌汁	豚丼 人参しりしり 白菜ともやしの味噌汁	アマランサスごはん 豆腐入り卵焼き 白菜のゆかり和え じゃが芋とえのきの味噌汁	かやくうどん 南瓜煮 チーズ
ブルーケーキ 牛乳	しそひじきおにぎり お茶	ポテトのマヨドレ焼き 牛乳	フルーツポンチ 牛乳	クラッカーサンド 牛乳	黒糖ケーキ 牛乳
13	14	15	16	17	18
		☆食育：ゴーヤ☆			
麦ごはん 鶏肉の照り焼き 切干大根煮 玉葱と青菜の味噌汁 パイネヨーグルトとエースコイン お茶	ごはん 麻婆茄子 小松菜のナムル 韓国のりスープ きな粉マカロニ 牛乳	ごはん ゴーヤチャンプルー 大学かぼちゃ 玉葱と白菜の味噌汁 シュガートースト 牛乳	ごはん 鶏肉と根菜の煮物 ブロッコリーのおかか和え 玉葱と麩の味噌汁 プリンとすいか 牛乳	ごはん さばの塩焼き ひじき煮 もやしとキャベツの味噌汁 冷やしうどん お茶	スパゲティナポリタン 具たくさんスープ りんご 牛乳ケーキ 牛乳
20	21	22	23	24	25
		☆お誕生日会☆	☆海の日☆	☆スポーツの日☆	
ごはん 白身魚の煮付け いんげんの和え物 厚揚げとえのきの味噌汁	ごはん 肉野菜炒め ひじきサラダ 青菜と大根のスープ	ハムピラフ 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ アスパラとプチトマト コンソメスープ			醤油ラーメン 青菜のナムル ゼリー
わらび餅 牛乳	コーンフレーク 牛乳	お祝いケーキ オレンジジュース			紅茶ケーキ 牛乳
27	28	29	30	31	
☆食体験：ピーマンの種とり☆					
カレーライス マカロニサラダ 黄桃缶	ごはん 鶏肉の塩麹焼き 韓国のりサラダ わかめと南瓜の味噌汁	ごはん チンジャオロース 青のりポテト 春雨スープ	ごはん 牛肉と厚揚げのしぐれ煮 もやしの酢の物 ほうれん草と大根のすまし汁	ミネラルロール 夏野菜のチキンピーンズ グリーンサラダ オレンジ	
ポップコーン 牛乳	麩のラスクとゆでとうもろこし 牛乳	りんごゼリーとばかうけ 牛乳	ココア蒸しパン 牛乳	おにぎり食べる煮干し お茶	