

## 7月 お弁当メニュー

日 ・ (曜)	献立	材料と体内での働き			日 ・ (曜)	献立	材料と体内での働き			
		熱や力のもとになるもの	体をつくるもの	からだの調子を整えるもの			熱や力のもとになるもの	体をつくるもの	からだの調子を整えるもの	
1 (金)					15 (金)					
4 (月)					19 (火)					
5 (火)	豚肉と木耳の玉子炒め 中華春雨 棒餃子 ウィンナー	米 春雨 白いりごま	豚ロインスライス 玉子 ウィンナー 野菜棒餃子	竹の子・しょうが 玉ねぎ・人参 きくらげ・きゅうり 三色ピーマン・ケチャップ	20 (水)					
6 (水)	鶏の味噌煮 ひじきの五目煮 枝豆コロッケ 小松菜のお浸し	米	鶏肉・竹輪 油揚げ カニカマ 枝豆コロッケ	しょうが・干しいたけ 水煮大根・小松菜 ひじき 人参	21 (木)					
7 (木)	ハンバーグ&星型オムレツ ボンゴレスパゲティ キャベツサラダ インゲンとウィンナーのソテー	米 パスタ	ハンバーグ・ウィンナー プレーンオムレツ ムキあさり ロースハム	玉ねぎ・インゲン にんにく・玉ねぎ キャベツ・コーン 人参・ケチャップ	22 (金)					
8 (金)	豚玉ねぎ串カツ カレー マカロニサラダ たんぼぼさつま	米 マカロニ マヨネーズ	豚玉ねぎ串カツ 豚小間 カニカマ たんぼぼさつま	キャベツ・コーン 玉ねぎ 人参 グリーンピース	25 (月)					
11 (月)					26 (火)					
12 (火)					27 (水)					
13 (水)					28 (木)					
14 (木)					29 (金)					