

7月 お弁当メニュー

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
6 (金)	ハンバーグ&クリーミーコロッケ ピリ辛切干大根サラダ 角揚げ煮 インゲンソテー	ごはん マヨネーズ	ハンバーグ コロッケ ツナ・ベーコン 角揚げ	トマト・インゲン 切干大根 コーン・玉ねぎ 人参
9 (月)	枝豆チーズコロッケ ボンゴレスパゲティ ひじきサラダ こんにゃくステーキ	ごはん パスタ こんにゃく マヨネーズ	コロッケ あさり ひじき 竹輪	キャベツ・枝豆 玉ねぎ・コーン にんにく カイエンペッパー
10 (火)	冷しゃぶ 大根のカニカマあん 野菜コロッケ 若芽のナムル	ごはん 白いりごま	豚ロース カニカマ 野菜コロッケ わかめ	玉ねぎ チンゲン菜 大根 生姜
11 (水)	唐揚げ 明太スパゲティ 照り焼きハンバーグ スクランブルエッグ	ごはん パスタ	唐揚げ・カニカマ 明太子 ハンバーグ 玉子	玉ねぎ パセリ キャベツ
13 (金)	ダブル串カツ ひじきの五目煮 大根の塩昆布和え 棒天	ごはん	えび入り団子フライ いかフライ・油揚げ ひじき・昆布・棒天 竹輪・カニカマ	キャベツ 人参 干しいたけ 大根