



1日(月)	2日(火)	△3日(水)△	4日(木)	☆5日(金)★	6日(土)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハムフライ</li> <li>・豚肉と大根の炒り煮</li> <li>・寄席豆腐汁</li> <li>・ゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚丼</li> <li>・花野菜サラダ</li> <li>・なすのみそ汁</li> <li>・バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チキン フレーク焼き</li> <li>・フレンチサラダ</li> <li>・ポトフ</li> <li>・プリン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・赤魚の揚げ煮</li> <li>・納豆和え</li> <li>・じゃが芋のみそ汁</li> <li>・オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・天の川そうめん</li> <li>・星ポテト</li> <li>・なすのピリ辛炒め</li> <li>・スイカ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肉うどん汁</li> <li>・ナゲット</li> <li>・バナナ</li> </ul>
8日(月)	9日(火)	△10日(水)△	11日(木)	12日(金)	13日(土)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ササミのレモンソース煮</li> <li>・大根とツナのサラダ</li> <li>・春雨スープ</li> <li>・ゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チーズ入りハンバーグ</li> <li>・スパゲティサラダ</li> <li>・コンソメスープ</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・たらの南蛮漬け</li> <li>・むらくも汁</li> <li>・フルーツポンチ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・かつおフライ</li> <li>・まぐろフレーク和え</li> <li>・冷やしうどん汁</li> <li>・メロン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・シーフードカレー</li> <li>・ポテトサラダ</li> <li>・プルプルフルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・わかめうどん汁</li> <li>・肉団子</li> <li>・バナナ</li> </ul> 
15日(月)	16日(火)	△17日(水)△	18日(木)	19日(金)	20日(土)
<p>海の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・中華丼</li> <li>・青じそサラダ</li> <li>・麩のスープ</li> <li>・バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・むきカレイのきのこソース</li> <li>・かきたま汁</li> <li>・フルーチェ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肉の塩麹焼き</li> <li>・かぼちゃサラダ</li> <li>・夏の豚汁</li> <li>・ゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肉団子</li> <li>・ちくわときゅうりのサラダ</li> <li>・ワンタンスープ</li> <li>・オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜うどん汁</li> <li>・ウインナー</li> <li>・バナナ</li> </ul>
22日(月)	👑23日(火)👑	△24日(水)△	25日(木)	26日(金)	27日(土)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハヤシライス</li> <li>・マカロニサラダ</li> <li>・フルーツクリーム和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・冷やし中華</li> <li>・なすのピリ辛炒め</li> <li>・ミニおにぎり</li> <li>・フルーチェ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肉とじゃが芋のみそソース和え</li> <li>・ふわふわスープ</li> <li>・スイカ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ちくわのパン粉焼き</li> <li>・五色和え</li> <li>・味噌ラーメン汁</li> <li>・バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肉巻き</li> <li>・海藻サラダ</li> <li>・中華コーンスープ</li> <li>・ゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・五目うどん汁</li> <li>・焼売</li> <li>・バナナ</li> </ul>
29日(月)	30日(火)	△31日(水)△	 <p>※献立は都合により変更になることもあります。                  ※今月は<b>5日(金)</b>が行事食、  <b>23日(火)</b>が誕生会なのでご飯はいりません。</p> 		
<ul style="list-style-type: none"> <li>・親子丼</li> <li>・かまぼこサラダ</li> <li>・なめこのみそ汁</li> <li>・スイカ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・さんまのおろし煮</li> <li>・茹で野菜サラダ</li> <li>・わかめのみそ汁</li> <li>・ゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ちくわの磯辺揚げ</li> <li>・ひじきの炒め煮</li> <li>・夕顔のみそ汁</li> <li>・バナナ</li> </ul>			

【7月が旬の食材】鱈〜きす〜

キスにはタンパク質の他、ビタミンD・B12などのビタミン類が含まれています。また、タンパク質や脂質、糖質からエネルギーを生成する際の補酵素として重要な役割を担うナイアシンも。ナイアシンは二日酔いの原因となるアセトアルデヒドを分解するときの補酵素でもあります。秋に産卵期を迎えるため、7月のキスは脂が乗り、身が締まっていて美味しいですよ。

