

なつとうの日 (7 10)		世界の料理 イタリア		郷土料理 沖縄		土用の丑の日メニュー					
9日(火)		10日(水)		11日(木)		12日(金)		16日(火)		17日(水)	
[牛乳] ★牛乳		[牛乳] ★牛乳		[牛乳] ★牛乳		[牛乳] ★牛乳		[牛乳] ★牛乳		[牛乳] ★牛乳	
ごはん		ごはん		豚バラの ラグースパゲティ		チキンカレー		ジューシー		うなたま丼	
はいが精米		はいが精米		△スパゲッティ オリーブ油 ★パルメザンチーズ 豚ばら肉 トマト缶 玉葱 にんじん セロリー にんにく オリーブ油 白ワイン 塩 こしょう		はいが精米 とりむね肉(皮付き) 玉葱 にんじん じゃがいも グリーンピース 塩 こしょう △カレーフレーク ウスターソース 赤ワイン みりん こいくちしょうゆ トマトジュース フルーツチャツネ りんごピューレ トマトケチャップ 鳥がらだし とりガラ カレー粉		はいが精米 出汁昆布 ベーコン 豚モモ肉 しょうが たけのこ缶 干し椎茸 にんじん こまつな 刻み昆布 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 酒 みりん 塩		はいが精米 うなぎ(かば焼き)刻み 干し椎茸 にんじん 玉葱 ●たまご 青ねぎ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 うすくちしょうゆ さとう 酒 みりん かたくり粉	
ぶたしゃぶ		とうがんのそぼろ煮		なつやさい 夏野菜のマリネ		フルーツヨーグルト		ゴーヤチャンプルー		オクラの八方煮	
豚ロース こいくちしょうゆ レモン汁 さとう 白ねぎ 白ごま ごま油		とりミンチ しょうが 米油 とうがん さといも あつあげ にんじん きぬさや かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん かたくり粉 しょうが		かぼちゃ パプリカ赤 ズッキーニ オリーブ油 酒酢 レモン汁 塩 こしょう さとう		りんご缶 みかん缶 黄桃缶 ★ヨーグルト		とりむね肉(皮付き) にがうり とうふ ●たまご 花かつお こいくちしょうゆ 塩 酒 みりん ごま油		オクラ こいくちしょうゆ みりん かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 かたくり粉	
なすのなべしぎ		大豆フレークのかき揚げ		アクアパッツァ風スープ				もずくのみそ汁		梅すまし汁	
なす ピーマン にんじん 赤みそ さとう 酒 みりん ごま油 白ごま		だいず 大豆フレークのすまし汁		たら 塩 白ワイン オリーブ油 にんにく ミニトマト ◆ゆでだこ しめじ パセリ 昆布だし 出汁昆布 塩 こしょう レモン汁				△小玉麩 沖縄もずく えのきだけ 玉葱 青ねぎ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節		梅干し なす えのきだけ とうふ わかめ おお葉 かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 うすくちしょうゆ 酒 みりん	
大豆フレークのすまし汁		納豆のかき揚げ						もずくのみそ汁		梅すまし汁	
だいこん とうふ 大豆フレーク わかめ 青ねぎ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 うすくちしょうゆ 塩		納豆 酒 にんじん 玉葱 青ねぎ ちりめんじゃこ △小麦粉 ●たまご 塩 米揚げ油						もずくのみそ汁		梅すまし汁	
大豆フレーク 成分表 大豆		あじつけのり						もずくのみそ汁		梅すまし汁	
		味付けのり						もずくのみそ汁		梅すまし汁	
		味付けのり 成分表 乾のり 食塩 砂糖 水あめ しょうゆ 水 風味だし(鰹、昆布)						もずくのみそ汁		梅すまし汁	
731kcal		907kcal		834kcal		806kcal		716kcal		735kcal	