



7がつ よていこんだて

	こんだて	ざいりょう		
		(あか) ち・にく・ほねのもとになる	(き) ねつやちからのもとになる	(みどり) からだのちょうしをととのえる
1 (月)	ぎゅうにゅう ごはん さばかんとだいすのにも キャベツのごまいため	ぎゅうにゅう さば さつまあげ だいず ひじき あぶらあげ	ごはん あぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ キャベツ いんげん つきこんにゃく きりぼしだいこん
2 (火)	ぎゅうにゅう こがたパン たんたんめん さっぱりいため	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく みそ	こがたパン ごまあぶら あぶら さとう ごま ちゅうかめん	にんじん にんにく キャベツ しょうが こまつな チンゲンサイ コーン りよくとうもやし
3 (水)	ぎゅうにゅう ぶたにくのみそだれどん わかめととうがんのすましじる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ	ごはん あぶら さとう	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが ピーマン にんにく とうがん えのきたけ きりぼしだいこん
4 (木)	ぎゅうにゅう あじつけパン ラタトゥイユ えだまめとコーンのソテー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	あじつけパン あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ なす あかパプリカ トマト きいろパプリカ コーン ズッキーニ えだまめ にんにく
5 (金)	【たなばたこんだて】 ぎゅうにゅう たなばたちらしずし あまのがわおつゆ たなばたゼリー 	ぎゅうにゅう とりひきにく あぶらあげ かまぼこ	ごはん あぶら さとう ピーマン たなばたゼリー	にんじん たまねぎ いんげん オクラ かんぴょう ほししいたけ
8 (月)	ぎゅうにゅう なつやさいカレー ゴーヤチップス	ぎゅうにゅう とりにく	ごはん おおむぎ あぶら かたくりこ	かぼちゃ たまねぎ なす ゴーヤ トマト あかパプリカ
9 (火)	ぎゅうにゅう こくさんこむぎパン とりにくとやさいのマスタードいため ざくざりトマトのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	こくさんこむぎパン あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ トマト りよくとうもやし
10 (水)	【あじわいランチ】 ぎゅうにゅう ごはん まんがんじあまとうのスタミナいため じゃがいものみそしる 	ぎゅうにゅう ぶたにく もめんとうふ あぶらあげ そらやまみそ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく りよくとうもやし まんがんじあまとう
11 (木)	ぎゅうにゅう こくとうパン ホキのマリネ ウインナーとキャベツのスープ	ぎゅうにゅう ホキ ウインナー	こくとうパン あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ コーン ピーマン パセリ にんにく
12 (金)	ぎゅうにゅう ポークジンジャーどん ぐだくさんみそしる すいかゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ そらやまみそ	ごはん おおむぎ あぶら さとう すいかゼリー	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく しょうが ごぼう つきこんにゃく はねぎ
16 (火)	【パリオリンピックこんだて】 ぎゅうにゅう コッペパン とりももにくのソテー ～あますっぱいソース～ じゃがいものエクラゼ  ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	コッペパン あぶら バター はちみつ じゃがいも こめこマカロニ	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく トマト パセリ

*物資の都合で、献立が変更になる場合があります。

OLYMPICS



ことしはフランスのパリでオリンピック・パラリンピックがかいさいされます。
オリンピック・パラリンピックにちなんで、1がつきさいこのきゅうしょくでは、
フレンチきゅうしょくがとうじょうします！
ぜんかいのオリンピックはどのくにでかいさいされたかおぼえていますか・・・？

このこんだては、なかすじしょうがつこうしゅっしんでげんざい、
「sadakideli(サダキデリ)」(とうきょう・しながわく)でオーナーシェフを
されている、かじわらさだきさんにこうあんしていただいたこんだてです！

こんかいの

あじわいランチは

まんがんじあまとう

こんねんど1かいめのあじわいランチは、まんがんじあまとうです。
まんがんじあまとうは、とうがらしなのにぜんぜんからくないのが
とくちょうです。

ことしは、あついなつをのりきるスタミナをつけるために、
まんがんじあまとうをつかった
まんがんじあまとうのスタミナためであじわいます！

