

7月



# 2024年7月献立



メニュー名	カテゴリ	使用食材														アレルギー			
そうめん	主食	そうめん																	卵・小麦
鶏の天ぷら	主菜	鶏もも肉	しょうゆ	料理酒	食塩	水	小麦粉	片栗粉	青のり	サラダ油									
さわやか漬け	副菜	かぶ	キャベツ	にんじん	食塩	レモン果汁	砂糖												
冷やしそうめん	汁物	にんじん	卵	砂糖	サラダ油	小松菜	和出汁	しょうゆ	みりん										
ごはん	主食	精白米	押し麦																
鶏のさっぱり煮	主菜	鶏もも肉	水	料理酒	砂糖	食塩	米酢	しょうゆ											
じゃが芋炒め	副菜	サラダ油	じゃがいも	玉ねぎ	ピーマン	しょうゆ													
豆入りスープ	汁物	和出汁	大豆水煮	玉ねぎ	アスパラ	しょうゆ	食塩												
ごはん	主食	精白米	押し麦																
ポークガーリックソテー	主菜	豚もも肉	にんにく	食塩	料理酒	片栗粉	サラダ油	玉ねぎ	しょうゆ	みりん									
ちりめんサラダ	副菜	キャベツ	きゅうり	にんじん	しらす	砂糖	米酢	しょうゆ	サラダ油										
しめじのみそ汁	汁物	和出汁	玉ねぎ	しめじ	にんじん	みそ													

