

7月の献立一口メモ

月	火	水	木	金
				<p>1</p> <p>豚汁 じゃがいも、玉ねぎ、油揚げを入れた新メニューです。</p>
<p>4</p> <p>ソースかつ丼 とんかつソース、ケチャップ、砂糖などでソースを作り、揚げた豚カツをくぐらせ、ご飯にのせていただきます。</p>	<p>5</p> <p>かぼちゃ ビタミンを多く含む緑黄色野菜です。ビタミンAはウイルスや細菌の侵入を防ぎます。ビタミンCは細菌から体を守ります。</p>	<p>6</p> <p>鮭のポテト焼き 鮭に塩こしょうをふって焼きます。牛乳とパセリ粉を加えたマッシュポテトを鮭にのせて再びこんがり焼きます。</p>	<p>7</p> <p>天の川スープ かいわれ大根、カレーそうめんを天の川に見立て、星形カットの人参をちらし、七夕の夜空をイメージして作ります。</p>	<p>8</p> <p>枝豆 大豆が成熟しきっていない未成熟のときの豆が枝豆です。旬は夏です。</p>
<p>11</p> <p>鶏肉とピーマンのみそ炒め 鶏肉に下味をつけて揚げ、味付けして炒めた玉ねぎ、人参、ピーマンとすりごまと加えて絡めたら完成です。</p>	<p>12</p> 	<p>13</p> <p>五目味噌汁 かぼちゃ、人参、玉ねぎ、ごぼう、ネギの入った野菜たっぷりの味噌汁です。</p>	<p>14</p> 	<p>15</p> <p>アイスクリーム 冷凍保存されているため、温度管理を適切に行えば、賞味期限の表示を省略できることになっています。</p>
<p>18</p> <p>海の日</p> 	<p>19</p> <p>とうもろこし チンしてお手軽に食べられます。薄皮を1～2枚残してさっと水をかけ、ラップでくるみ、レンジ(600W)で5～6分です。</p>	<p>20</p> <p>豚ひじきご飯 豚ミンチ、ひじき、人参、こんにゃくなどの具材を炒め、味付けし、炊きあがったご飯と混ぜてごまをちらします。</p>	<p>21</p> <p>ラタトゥイユ 夏野菜を炒めて煮込む南フランスの料理です。野菜がたくさん、旨みがたっぷり、温かなくても冷やしてもおいしいです。</p>	<p>22</p> <p>キーマカレー ひき肉を使ったインドのカレー料理です。合びき肉と細かく切った夏野菜のなす、ズッキーニ、玉ねぎ、人参を炒めて作ります。</p>
<p>25</p> 	<p>26</p> <p>ビビンバ丼 たっぷりの野菜とお肉をご飯に混ぜていただく韓国料理です。</p>	<p>27</p> <p>冬瓜 夏に収穫され、冬まで貯蔵することができるため、この名前が付けました。</p>	<p>28</p> <p>マリアナソース イタリア・ナポリの船乗りがよく食べていたことからイタリア語の船乗りという意味の「マリナーラ」が語源と言われています。</p>	<p>29</p> <p>冷やしサラダうどん 夏野菜をたっぷりとのせ、暑い夏にさっぱりツルツルと食べられる冷たいうどんです。</p>