

7月

きゅうしょくこんだてひょう

黄: おもにエネルギーのもとになる食品(穀類、いも、油脂、さとう、種実類)
赤: おもに体をつくるもとになる食品(乳、肉、卵、魚、豆、海そう類)
緑: おもに体の調子をととのえるもとになる食品(野菜、果物、きのこ類)

8日(月)				7日(火)				8日(水)				9日(木)				10日(金)			
ごはん	さけのしょうゆだれかけ	みそしる	とうがんのにも	ごはん	ピリからどん	ちゅうかスープ	きゅうりのあまずづけ	ミニコッペン	カレースパゲッティ	グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ	はっこうにゅう	ごはん	けいにくとひとちがんとものにも	オクラのうめふうみ	ツナっぱい	コッペン	チキンパエリア	ウインナーとキャベツのスープ	おうとうかん
ぎゅうにゅう	赤 さけ(角) 黄 めんじつゆ	黄 じゃがいも 赤 うすあげ(冷)	赤 とりにく(極小)とうがん	ぎゅうにゅう	赤 ぶたにく 緑 たまねぎ	赤 けいにく(小)りょうりしゅ	緑 きゅうり 黄 さとう	ぎゅうにゅう	赤 ぶたひきにく 赤 ベーコン	緑 緑 グリーンアスパラガス	赤 はっこうにゅう	ぎゅうにゅう	赤 けいにく(小)りょうりしゅ	緑 オクラ 緑 ばいにく	赤 ツナ 赤 だいこん葉(乾)	ぎゅうにゅう	赤 けいにく(極小)せいはい(まい)(無洗米・調理用)	赤 ウインナー(カット)じゃがいも	緑 おうとうかん
	黄 さとう こいくちしょうゆ みず	緑 たまねぎ 緑 にんじん 緑 あおねぎ 緑 えのきたけ 赤 あかみそ 赤 しろみそ 赤 だしこんぶ 赤 けずりぶし 赤 みず	緑 しょうが みりん しお うすくちしょうゆ じゃがいもでん粉 だしこんぶ けずりぶし みず		緑 むきえだまめ(冷) 緑 にんじん 緑 しょうが 緑 にんにく 黄 めんじつゆ 黄 トウバンジャン 黄 さとう こしょう こいくちしょうゆ 赤 あかみそ 黄 じゃがいもでんぶ みず	緑 チンゲンサイ 緑 たけのこ(水煮) えのきたけ しお こしょう うすくちしょうゆ ちゅうかスープのもと みず	しお こめず うすくちしょうゆ		黄 スパゲッティ 黄 めんじつゆ 緑 たまねぎ 緑 にんじん 緑 トマトかん 緑 ビーマン 緑 にんにく 黄 めんじつゆ カレーこ しお カレールウのもと(米粉) こいくちしょうゆ ※塩	黄 さとう しお ワインビネガー 黄 めんじつゆ	エネルギー 569kcal たんぱく質 24.9g 脂質 16.8g 糖質 64.6g		黄 じゃがいも 黄 ひとちがんと 黄 たまねぎ 黄 にんじん 黄 さんどまめ(冷) 黄 さとう 黄 みりん しお うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし みず	エネルギー 585kcal たんぱく質 26.0g 脂質 16.8g 糖質 76.6g		緑 たまねぎ 緑 コーン(冷) 緑 ビーマン 緑 トマトかん 緑 にんにく 黄 オリーブゆ りょうりようしろワイン しお カレーこ チキンブイオン みず	緑 キャベツ 緑 にんじん 緑 グリンピース(冷) しお こしょう うすくちしょうゆ チキンブイオン みず	エネルギー 622kcal たんぱく質 27.5g 脂質 17.3g 糖質 80.8g	
13日(月)				14日(火)				15日(水)				16日(木)				17日(金)			
ごはん	ぶたにくとやさいのにも	ひじきまめ	ささみとキャベツのごまみそやき	ごはん	ゴーヤチャンプルー	シブイじる	あつあげのしょうがじょうゆかけ	コッペン	けいにくのからあげ	ちゅうかどん	もやしのピリからあえ	ごはん	なつやさいのカレーライス	サワーソーテ	ようなし(缶)	ごはん	かぼちゃのミートグラタン	スープ	みかんゼリー
ぎゅうにゅう	赤 ぶたにく 赤 りょうりしゅ	赤 だいず(乾) 黄 じゃがいもでんぶ	赤 緑 ささみあぶらづけ 赤 キャベツ	ぎゅうにゅう	赤 ぶたにく 赤 りょうりしゅ	赤 けいにく(小)りょうりしゅ	赤 緑 あつあげ(冷)しょうが	ぎゅうにゅう	赤 けいにく(も皮付大)しょうが	赤 ぶたにく 赤 りょうりしゅ	緑 ブラックマッペもやし 黄 さとう	ぎゅうにゅう	赤 ぎゅうにく 赤 かぼちゃ	緑 キャベツ 緑 コーン(冷)	緑 ようなし(缶)	ぎゅうにゅう	赤 ぎゅうひきにく 赤 ぶたひきにく	赤 けいにく(小)りょうりようしろワイン	緑 みかんゼリー
	緑 つなこんにやく 緑 たまねぎ 緑 にんじん 緑 さんどまめ(冷) 緑 しいたけ(乾) 黄 さとう しお うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし 赤 みず	黄 なたねあぶら 赤 ひじき 黄 さとう 黄 こいくちしょうゆ	黄 ねりごま 黄 さとう 黄 うすくちしょうゆ 赤 しろみそ 黄 いりごま(白)		緑 ブラックマッペもやし 緑 にがうり 緑 しお 黄 めんじつゆ しお こいくちしょうゆ	緑 とうがん 緑 にんじん 緑 あおねぎ しお うすくちしょうゆ だしこんぶ けずりぶし みず		赤 緑 あつあげ(冷) 黄 緑 チンゲンサイ 赤 にんじん 緑 しいたけ(乾) 緑 めんじつゆ 黄 さとう しお こしょう こいくちしょうゆ ちゅうかスープのもと 黄 じゃがいもでんぶ みず	赤 緑 にんにく しお こしょう 黄 じゃがいもでんぶ 黄 なたねあぶら	赤 緑 あつあげ(冷) 黄 緑 チンゲンサイ 赤 にんじん 緑 しいたけ(乾) 緑 めんじつゆ 黄 さとう しお こしょう こいくちしょうゆ ちゅうかスープのもと 黄 じゃがいもでんぶ みず	黄 こめず 黄 うすくちしょうゆ 黄 ラーゆ		緑 たまねぎ 緑 なす 緑 トマトかん 緑 ビーマン 緑 セロリ 緑 にんにく 緑 めんじつゆ 緑 カレーこ 赤 しお 赤 カレールウのもと(米粉) 赤 みず	黄 めんじつゆ 黄 さとう しお ワインビネガー 黄 うすくちしょうゆ	エネルギー 622kcal たんぱく質 21.7g 脂質 17.3g 糖質 90.5g		緑 かぼちゃ 緑 たまねぎ 緑 にんにく 黄 めんじつゆ りょうりようしろワイン しお こしょう 黄 ケチャップ 黄 トマトピューレ 黄 ウスターソース 黄 じゃようしんこ みず	緑 キャベツ 緑 にんじん 緑 コーン(冷) 緑 パセリ しお こしょう うすくちしょうゆ チキンブイオン みず	エネルギー 592kcal たんぱく質 25.6g 脂質 18.2g 糖質 74.6g
20日(月)				21日(火)				22日(水)				23日(木)				24日(金)			
沖縄料理 (おきなわりょうり)				ごはん	ロモ・サルタード(に)	ロモ・サルタード(じゃがいも)	ロクロ	こめコッペン	けいにくとやさいのスープに	ジャーマンポテト	きゅうりとコーンのサラダ	21日 ロモ・サルタード				ごはん	けいにくのおろしじょうゆかけ	みそしる	ツナともやしのいためもの
14日 シブイ汁(じる) 「シブイ」とは、沖縄県(おきなわけん)の方言(ほうげん)で「とうがん」のことをいい、とうがんをつかったすまし汁のことを「シブイ汁」といいます。				ぎゅうにゅう	赤 ぎゅうにく 赤 たまねぎ	黄 じゃがいも しお	赤 ベーコン 赤 てぼまめ	ぎゅうにゅう	赤 とりにく(小)りょうりしゅ	赤 ベーコン 黄 じゃがいも	緑 きゅうり 緑 コーン(冷)	ロモ・サルタードは、ロモ(ぎゅうにく)、サルタード(いためる)という意味(いみ)で、ペルーの代表的(だひょうてき)な家庭料理(かていりょうり)です。牛肉(ぎゅうにく)と野菜(やさい)とあげたポテトをごはん(ごはん)にまぜながら(まぜながら)たべます。				ぎゅうにゅう	赤 けいにく(大)りょうりしゅ	黄 じゃがいも 黄 たまねぎ	赤 ツナ 赤 ブラックマッペもやし
				緑 トマトかん 緑 ビーマン 緑 あかビーマン 緑 にんにく 黄 めんじつゆ 黄 さとう 黄 こしょう(粗挽) 黄 カレーこ 黄 こめず 黄 こいくちしょうゆ	黄 なたねあぶら	緑 キャベツ 緑 コーン(冷) 緑 にんじん 緑 パセリ 緑 めんじつゆ 黄 しお 黄 こしょう 黄 うすくちしょうゆ 黄 チキンブイオン 黄 みず		赤 緑 たまねぎ 緑 キャベツ 緑 にんじん 緑 むきえだまめ(冷) 黄 マッシュルーム水煮 黄 めんじつゆ 黄 しお 黄 こしょう 黄 うすくちしょうゆ 黄 チキンブイオン 黄 みず	赤 しお 黄 こしょう 黄 めんじつゆ	黄 さとう しお ワインビネガー 黄 うすくちしょうゆ 黄 めんじつゆ	エネルギー 609kcal たんぱく質 27.1g 脂質 19.9g 糖質 70.5g						緑 だいこんおろし(冷) 赤 みりん 赤 うすくちしょうゆ 赤 ゆず(果汁)	緑 にんじん 緑 だいこん葉(乾) 赤 あかみそ 赤 しろみそ 赤 だしこんぶ 赤 けずりぶし 赤 みず	緑 コーン(冷) 黄 めんじつゆ 黄 うすくちしょうゆ
				エネルギー 622kcal たんぱく質 23.1g 脂質 21.9g 糖質 76.5g			エネルギー 622kcal たんぱく質 23.1g 脂質 21.9g 糖質 76.5g										エネルギー 556kcal たんぱく質 27.4g 脂質 13.5g 糖質 76.8g		

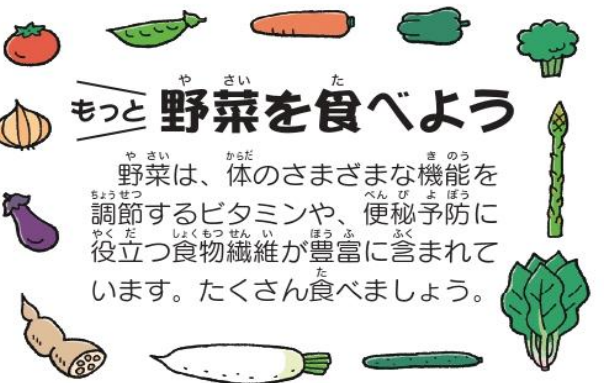
7月旬(しゅん)の食材(しょくざい)

【ピーマン】



ピーマンには、「ビタミンC」がたくさんふくまれています。風邪(かぜ)をひきにくくしたり、肌(はだ)を元気(げんき)にしたりするはたらきがあります。また、火(ひ)をとおしてもビタミンCがこわれにくいのがとくちょうです。

もっと野菜を食べよう



野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘(べんぴ)予防に役立つ食物繊維(じきりせんい)が豊富(たけ)に含まれています。たくさん食べましょう。

7月7日は七夕

七夕(せち)は牽牛(けんぎゅう)と織女(おりひめ)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天(てん)の川(がわ)を渡(わた)って会(あ)うことを許(ゆる)されたという中国(ちゅうごく)の伝説(でんせつ)が始(はじ)まりといわ(いわ)れています。この日(ひ)は願(ねが)い事(ごと)を書(か)いた短冊(たんぱく)などを笹竹(ささたけ)に飾(かざ)ったり、七夕(せち)の行事(ぎぎ)食(じき)であるそうめんを食(た)べたりします。

