



# 献立表

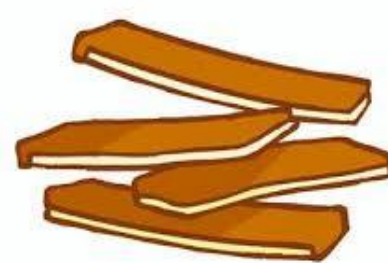
ぷらうらんど  
kouminkan ひだか  
2022, 7月

	月	火	水	木	金
					7月1日
昼					ごはん 炒めビーフン ジャコサラダ みそ汁 デザート
おやつ					アイスクリーム
	7月4日	7月5日	7月6日	7月7日	7月8日
昼	ごはん ミートボールのケチャップ煮 野菜サラダ ワカメスープ デザート	ごはん ひじきの五目煮 三色和え みそ汁 デザート	ごはん さつま汁 ツナサラダ デザート	ごはん セタソーメン きゅうりとワカメの酢物 果物 デザート	ごはん 魚のフライ 中華サラダ すまし汁 デザート
おやつ	かきごおり	お好み焼き	ポテトドーナツ	セタゼリー	ジャムサンド
	7月11日	7月12日	7月13日	7月14日	7月15日
昼	パン スパゲティミートソース みかんサラダ コンソメスープ デザート	ごはん 肉じゃが 四色和え みそ汁 デザート	カレーライス グリーンサラダ デザート	ごはん 魚のマヨネーズ焼き しょう油フレンチサラダ みそ汁 デザート	ごはん 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ すまし汁 デザート
おやつ	フライドポテト	フルーツポンチ	ゼリー(オレンジ)	かきごおり	ラスク
	7月18日	7月19日	7月20日	7月21日	7月22日
昼	海の日	焼きめし コンビネーションサラダ すまし汁 デザート	ごはん 煮魚 大根サラダ・ピクルス みそ汁 デザート	ごはん 鶏肉の照り焼き ポパイサラダ みそ汁 デザート	ごはん クリームシチュー キャベツとコーンのサラダ デザート
おやつ		スイートポテト	かきごおり	おせんべい	クッキー
	7月25日	7月26日	7月27日	7月28日	7月29日
昼	ごはん 竹輪のいそべ揚げ(カレー) 千切り大根サラダ みそ汁 デザート	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 おひたし・土佐和え みそ汁 デザート	ごはん 冷麺 ゴマ和え デザート	ごはん 豚肉のゴマみそかけ トマトサラダ みそ汁 デザート	ごはん 豆腐ハンバーグ マセドアンサラダ すまし汁 デザート
おやつ	ホットケーキ	かきごおり	プリン	黒糖むしパン	パンかりんとう

今月も、簡単手軽なおやつの作り方をお知らせいたします (^)o(^)

## かんたんおやつ

## パンかりんとう



<材料>	食パン	半分
A	バター	3g
	ココア	2g
	砂糖	4g
	水	3g

### <作り方>

- ① 食パンは半部分を1/5に切る。
- ② 200° Cで3~5分焼く。
- ③ Aを合わせ、クリーム状になるまで煮つめる。
- ④ ②に③をからめる。

