


7月の献立表

日	月	火	水	木	金	土
<p>今月の世界の料理はメキシコ料理です。メキシコの食べ物と言えば、タコスや激辛料理、テキーラなどが有名ですね。メキシコ料理は先住民の料理が起源になっています。また、スペインの統治下にあったこともありスペイン料理の影響を受けているものも多くあります。</p> <p>メキシコ料理に欠かせない「チレ(=唐辛子)」は激辛のものだけでなく、甘い風味で料理にコクを出すために使われることもあります。辛い味付けの料理が多いためか甘い飲み物やスイーツが好まれることも特徴的です。7/21(金)は辛さを抑えつつも、食欲が湧くようなスパイシーで色鮮やかな献立にしています。</p> 						<p>1 ご飯 魚の西京焼き ぜんまいナムル 麻婆茄子</p> <p>清まし汁 夏みかん缶</p> <p>フチクレープ</p>
<p>2 ご飯 鶏の焼き南蛮 白菜ツナサラダ ひじきの煮付け</p> <p>味噌汁 メロン</p> <p>栗カステラ饅頭</p>	<p>3 ご飯 牛と根菜の甘辛煮 春雨の酢の物 青梗菜の中華炒め</p> <p>味噌汁 洋梨缶</p> <p>バナナカステラ</p>	<p>4 ご飯 豚と茄子の味噌炒め いんげん磯和え 切干大根の炒り煮</p> <p>もずくスープ オレンジ</p> <p>抹茶饅頭</p>	<p>5 ゆかりご飯 かき揚げそば 辛子マヨネーズ和え</p> <p>プリン</p> <p>クリームソーダ</p>	<p>6 ご飯 鶏のクリーム煮 フレンチサラダ 冬瓜コンソメ煮</p> <p>トマトスープ ぶどう缶</p> <p>クリームソーダ</p>	<p>7 散らし寿司</p> <p>星のコロッケ</p> <p>ミニ冷やしそうめん ようかん</p> <p>三角蒸し</p>	<p>8 ご飯 豚の生姜焼き炒め トマトマリネ 一口がんも煮</p> <p>赤だし すいか</p> <p>ミニどら焼き</p>
<p>9 焼豚チャーハン</p> <p>胡瓜のザーサイ和え 餃子&焼売</p> <p>中華スープ レモネードゼリー</p> <p>りんごデニッシュ</p>	<p>10 ご飯 魚のハーブ焼き キャベツ香味和え 絹さや卵とじ</p> <p>豚汁 ダイスゼリー</p> <p>カットロール</p>	<p>11 ご飯 カニコロッケ モロヘイヤのお浸し 蓮根甘辛煮</p> <p>野菜スープ りんごゼリー</p> <p>クリームコンフェ</p>	<p>12 ご飯 魚の野菜あんかけ ミモザサラダ 里芋の煮転がし 肉味噌 味噌汁 すいか</p> <p>ゆめパン</p>	<p>13 わかめご飯 肉うどん 冷奴 いんげん胡麻味噌煮 温泉卵</p> <p>つぶつぶみかんゼリー</p> <p>バナナスパシャル</p>	<p>14 ご飯 豚のピカタ 小松菜湯葉和え 大根カニ煮</p> <p>ポターージュ メロン</p> <p>焼きドーナツ</p>	<p>15 ビーフカレー</p> <p>盛り合わせサラダ 白身魚のフライ</p> <p>ミックスフルーツ</p> <p>ドームケーキ</p>
<p>16 ご飯 カジキのソテー キャベツ胡麻サラダ ゴーヤチャンプル</p> <p>味噌汁 オレンジ</p> <p>抹茶しぐれ</p>	<p>17 ご飯 手作りひろうす おろし和え 塩肉じゃが</p> <p>赤だし サイダーゼリー</p> <p>薄皮パン</p>	<p>18 散らし寿司</p> <p>アスパラ土佐和え 白菜和風煮</p> <p>清まし汁 杏仁フルーツ</p> <p>黒糖饅頭</p>	<p>19 ご飯 おろしハンバーグ 小松菜の和え物 ビーフ炒め</p> <p>味噌汁 アイスクリーム</p> <p>薄皮饅頭</p>	<p>20 ご飯 鯖の塩焼き キャベツなめ苺和え 豚バラ大根</p> <p>味噌汁 アロエヨーグルト</p> <p>紅葉饅頭</p>	<p>21 ご飯 チキンファヒータ 🌍 南瓜と豆のサラダ タコミート</p> <p>フラン</p> <p>ポエム</p>	<p>22 ご飯 鶏マーレード煮 青梗菜きのこ和え もやし中華炒め</p> <p>コンソメスープ オレンジ</p> <p>たまご饅頭</p>
<p>23 ご飯 牛山椒煮 大根さっぱり和え 茄子味噌炒め</p> <p>清まし汁 すいか</p> <p>カステラ</p>	<p>24 枝豆ご飯 おぼろうどん 白菜甘酢和え 豚天</p> <p>あんみつ</p> <p>ミニワッフル</p>	<p>25 ご飯 鶏にマストド 焼き 卵の花 青梗菜旨煮</p> <p>味噌汁 桃缶</p> <p>和のパンケーキ</p>	<p>26 夏の彩りご飯</p> <p>らっきょうの酢の物 茶碗蒸し</p> <p>赤だし 抹茶ようかん</p> <p>蒸しケーキ</p>	<p>27 ご飯 牛スタミナ炒め 菜種和え 白菜煮浸し</p> <p>味噌汁 メロン</p> <p>スイートポテト</p>	<p>28 ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 茄子生姜醤油和え チャプチェ</p> <p>味噌汁 夏みかん缶</p> <p>ゆめパン</p>	<p>29 握り寿司 稲荷寿司 ポテトサラダ 金平ごぼう</p> <p>赤だし 黒蜜ゼリー</p> <p>アーモンドスパシャル</p>
<p>30 うなぶた丼</p> <p>もやしピリ辛和え 冬瓜そぼろ煮</p> <p>清まし汁 フルーツポンチ</p> <p>むらすずめ</p>	<p>31 ご飯 タンドリーチキン アスパラわさび和え 茄子ケチャップ炒め</p> <p>コンソメスープ ほうじ茶ムース</p> <p>ミニたい焼き</p>	<p>メキシコの「トルティーヤ」と スペインの「トルティーヤ」 同じ名前の料理がそれぞれの国にあります。実は別物！ メキシコのトルティーヤは、トウモロコシの粉から作られた円形の生地のこと。 このクレープのような生地に肉や野菜、ソースなどの様々な具を包んで食べる料理がタコスです。 スペインのトルティーヤは、丸いフライパンで焼いたオムレツ。 5月の献立でも提供したスペイン風のオムレツです。家庭料理として親しまれています。</p> 				