



7月の献立表



日 付	昼 食	日 付	昼 食
1 日 (火)	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き チーズサラダ マカロニ入りコンソメスープ 果物	1 6 日 (水)	ごはん 白身魚のカレーマヨコーン焼き ブロッコリーのさっぱりサラダ ラタトゥイユ 果物
2 日 (水)	ごはん 鮭チーズフライ ほうれん草の洋風おひたし ポークビーンズ 果物	1 7 日 (木)	ごはん 厚揚げとツナのチャンプル 里芋の唐揚げ 和風肉団子スープ 果物
3 日 (木)	きのこの和風スパゲッティ ブロッコリーとツナのサラダ 肉団子のコンソメスープ 果物	1 8 日 (金)	ツナカレー チーズサラダ ヨーグルト
4 日 (金)	ごはん 豆腐の鶏そぼろあんかけ ブロッコリーのごまマヨ和え 和風肉団子スープ 果物	2 2 日 (火)	プルコギ丼 長芋の梅おかか和え 中華風スープ りんごゼリー
7 日 (月)	チキンカレー 海藻サラダ 果物	2 3 日 (水)	ごはん 豚肉の生姜炒め おからのポテサラ風 切り干し大根のみそ汁 果物
8 日 (火)	ごはん 鮭のポテトチーズ焼き ごぼうサラダ ジュリエンスープ 果物	2 4 日 (木)	ごはん 赤魚の西京焼き ブロッコリーのオイマヨ和え 鶏とごぼうのすまし汁 果物
9 日 (水)	ごはん お好み焼き風卵焼き 桜エビともやしのポン酢和え バチ汁 果物	2 5 日 (金)	焼き鳥丼 オクラのごま和え 五目スープ 果物
1 0 日 (木)	ごはん 肉じゃが煮 焼きししゃも 小松菜のなめ茸和え 果物	2 8 日 (月)	ごはん 鮭の塩焼き もやしと豆苗のゆかり和え 夏野菜の豚汁 果物
1 1 日 (金)	ごはん 鶏の焼き唐揚げ きゅうりの塩昆布和え お麴の味噌汁 果物	2 9 日 (火)	ビーンズキーマカレー ワカメいろどりサラダ オレンジゼリー
1 4 日 (月)	鮭の三色丼 ひじきサラダ えび団子のすまし汁 果物	3 0 日 (水)	ごはん 厚揚げとキャベツの回鍋肉風 長芋のごま風味和え ワカメスープ 果物
1 5 日 (火)	ごはん 豆腐入りポークハンバーグ かぼちゃのサラダ オニオンコンソメスープ 果物	3 1 日 (木)	ごはん ミートボールのデミソース煮 ミニオムレツ 洋風きんぴら 果物