

7月献立カレンダー

	月	火	水	木	金
	3日	4日	5日	6日	7日
	ごはん 鶏のさっぱり煮 レンコンサラダ みそ汁 レーズンマフィン	ロールパン・オレンジ ハンバーグ ブロッコリーのバターソテー コンソメスープ 混ぜ込みわかめおにぎり	ごはん たらの梅照り焼き さつまいもの塩きんぴら すまし汁 きなこクッキー	ごはん ホイコーロー もやしの中華和え 中華スープ ジャムサンド	セタそうめん かぼちゃのバター焼き すいか セタゼリー
	10日	11日	12日	13日	14日
	夏野菜カレーライス キャベツの甘酢和え とうもろこし りんご フルーチェ	ごはん 赤魚の浸け焼き ひじきサラダ みそ汁・トマト ホットケーキ	ひじきの炊き込みご飯 鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草の白和え すまし汁 ハムサンド	ごはん 厚揚げのオイスター煮 きゅうりとわかめの酢の物 中華スープ・オレンジ おふラスク	ごはん さわらの野菜あんかけ マカロニサラダ みそ汁 バナナマフィン
		18日	19日	20日	21日
		肉うどん 小松菜のツナマヨ和え オレンジ 米粉のヨーグルトケーキ	ごはん カレイのバターソテー トマトときゅうりのピクルス 大豆スープ マカロニきな粉	高野豆腐丼 ブロッコリーのかつお和え みそ汁 もちもちじゃがチーズ	ごはん・りんご 鶏のからあげ スパゲッティサラダ コンソメスープ バナナケーキ
	24日	25日	26日	27日	28日
	ごはん 酢豚 チンゲン菜のナムル 中華風コーンスープ ぶどうゼリー	ごはん 鮭のパン粉焼き 小松菜の煮びたし すまし汁・バナナ ピザトースト	しょうゆラーメン じゃがいもの青のり炒め オレンジ 昆布おにぎり	ごはん 鶏の甘辛煮 かぼちゃサラダ みそ汁 ウインナーパイ	パン たらのカレーフリッター フルーツサラダ コンソメスープ 大学芋
	31日				
	ごはん マーボー豆腐 レタスとちくわのナムル 中華スープ ごまクッキー				