



7月の予定献立表



月	火	水	木	金	土
					1 トリニール丼 中華スープ バナナ おにぎり
3 豚肉の生姜焼き 枝豆のホクホクサラダ わかめスープ パイ ヨーグルトムース	4 炒り卵の中華あんかけ もやしの梅肉和え みそ汁 キウイ フルーツポンチ	5 魚のみそ煮 長芋と納豆の和え物 すまし汁 バナナ マシュマロクラッカー	6 千りコンカン 青菜の和え物 野菜スープ オレンジ ベーコンと葉っぱのおにぎり	7 から揚げ フロッコリー ひじきの華風和え 中華スープ ぶどう 七夕そうめん	8 高菜ピラフ みそ汁 バナナ おにぎり
10 トマトと肉団子のスープ ししゃも 切昆布の当座煮 オレンジ 牛乳寒天	11 レバーと野菜の甘味噌炒め オクラのごま和え 春雨スープ キウイ ココアちんすこう	12 お弁当日 ヨーグルト	13 魚の塩こうじ焼き ラタトゥイユ すまし汁 パイ もちもちパン	14 凍り豆腐の卵とじ 青菜のおかか和え みそ汁 ぶどう きな粉団子	15 冷やし中華 バナナ おにぎり
17 海の日 	18 夏野菜カレー かえり 和風サラダ パイ ぶどうゼリー	19 魚のオニオンマヨ焼き ピーマンの三色和え 粉吹き芋 卵スープ オレンジ 黒糖蒸しパン	20 大豆入りひじきの油炒め 胡瓜の昆布和え すまし汁 スイカ とうもろこし	21 お好み焼き風卵焼き チャイニーズサラダ みそ汁 キウイ 南瓜の焼きサモサ	22 ロールサンド 夏野菜スープ バナナ おにぎり
24 魚のホイル蒸し 南瓜のそぼろ煮 コンソメスープ バナナ 米粉のマドレーヌ	25 茄子入り麻婆豆腐 うりの酢の物 中華スープ オレンジ 冷製トマトパスタ	26 夏野菜の卵焼き 厚揚げの煮物 みそ汁 キウイ ちくわの磯辺揚げ	27 牛肉のスタミナ炒め マカロニサラダ 野菜スープ パイ 水ようかん	28 かしわとコーンの炒め物 大豆入り煮昆布 すまし汁 メロン じゃが丸くん	29 スタミナ中華丼 みそ汁 バナナ おにぎり
31	7月の旬の野菜 トマト・ピーマン・オクラ・茄子・ゴーヤ 南瓜・とうもろこし・胡瓜・スイカ・ぶどう				

