



# 7月の献立表



月	火	水	木	金
			7月1日	7月2日
				
			ごはん 鶏肉きのこ煮 ブロッコリー中華和え みそ汁 果物	ごはん ほっけのカレー焼き 小松菜えのき和え みそ汁 果物
7月5日	7月6日	7月7日	7月8日	7月9日
				
スパゲティ 大根サラダ 果物	ごはん 豆腐ツナ焼き チンゲン菜コーン和え みそ汁 果物	シーフードカレー 味噌マヨきゅうり和え 果物	ごはん シューマイ キャベツ塩昆布和え スープ 果物	とりめし 鮭ザンギ どさんこ汁 果物
7月12日	7月13日	7月14日	7月15日	7月16日
				
炒め納豆 ほうれん草ゴマ和え みそ汁 果物	醤油ラーメン 白菜ナムル 果物	サンドイッチ ブロッコリーサラダ チキンと野菜のスープ 果物	大根の炊き込みご飯 赤魚ごま焼き 高野豆腐煮物 みそ汁 果物	ごはん 豚肉のにんにく味噌焼き 春雨サラダ みそ汁 果物
7月19日	7月20日	7月21日	7月22日	7月23日
				
ハヤシライス キャベツとコーンサラダ 果物	ごはん チキン南蛮 きゅうり中華和え みそ汁 果物	冷やしラーメン マッシュポテト 果物		
7月26日	7月27日	7月28日	7月29日	7月30日
				
納豆うどん 大学芋 果物	ごはん マーボー豆腐 小松菜のり和え みそ汁 果物	豚丼 ポテトサラダ 果物	ロールパン ツナ入りオムレツ ほうれん草炒め スープ 果物	ごはん 鶏肉カレーマヨ炒め 南瓜煮物 みそ汁 果物