

月	火	水	木	金
				7月1日
				<p>ごはん マーボー豆腐 白菜ナムル みそ汁 果物</p>
7月4日	7月5日	7月6日	7月7日	7月8日
<p>ごはん シーチキンじゃが 大根サラダ みそ汁 果物</p>	<p>ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草ツナ和え みそ汁 果物</p>	<p>サンドイッチ ブロッコリーチーズ焼き チキンと野菜のスープ 果物</p>	<p>ジャジャ麺 ささ身ときゅうりサラダ 果物</p>	<p>ごはん 野菜の肉巻き 野菜ピンチョス ミニトマト 果物</p>
7月11日	7月12日	7月13日	7月14日	7月15日
<p>ごはん 豆腐ナゲット 切り干し大根煮物 みそ汁 果物</p>	<p>シーフードカレー ごま人参 果物</p>	<p>ごはん ピーマン肉詰め焼き 三色和え みそ汁 果物</p>	<p>キャベツパゲティ 大学芋 果物</p>	<p>とうきびごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜のり和え 果物</p>
7月18日	7月19日	7月20日	7月21日	7月22日
	<p>ごはん ピビンバ 春雨サラダ みそ汁 果物</p>	<p>ジャムサンド 小松菜とひき肉のオムレツ マッシュポテト ほうれん草のポタージュ 果物</p>	<p>冷やしラーメン コーンサラダ 果物</p>	<p>ごはん たら野菜蒸し 小松菜ソテー みそ汁 果物</p>
7月25日	7月26日	7月27日	7月28日	7月29日
<p>味噌うどん 南瓜煮物 スープ 果物</p>	<p>ごはん 鶏肉竜田揚げ 小松菜ごま和え みそ汁 果物</p>	<p>ごはん 炒め納豆 フキ炒め煮 みそ汁 果物</p>	<p>えびピラフ 青のりポテト スープ (わかめ・コーン) 果物</p>	<p>ドライカレー キャベツと人参サラダ 果物</p>