



| 月                                                                                   | 火                                                                                   | 水                                                                                   | 木                                                                                    | 金                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                     | 7月1日                                                                                | 7月2日                                                                                | 7月3日                                                                                 | 7月4日                                                                                  |
|                                                                                     |    |    |    |    |
|                                                                                     | ごはん<br>ほっけ磯辺焼き<br>きゅうり中華和え<br>みそ汁（小松菜・あげ）<br>果物                                     | 野菜ちゃんぽん<br>ブロッコリーサラダ<br><br>果物                                                      | 焼き肉丼<br>ゴマ人参<br>みそ汁（ほうれん草・麴）<br><br>果物                                               | ツナマヨコーントースト<br>鶏肉マーマレード煮<br>コールスロー<br>スープ（白菜・ベーコン）<br>果物                              |
| 7月7日                                                                                | 7月8日                                                                                | 7月9日                                                                                | 7月10日                                                                                | 7月11日                                                                                 |
|    |    |    |    |    |
| ごはん<br>チキン南蛮<br>ブロッコリーみそマヨ和え<br>豆乳スープ<br>果物                                         | チャーハン<br>ぎょうざ<br>ほうれん草のり和え<br>中華風スープ（玉ねぎ・人参）<br>果物                                  | ごはん<br>豆腐ツナ焼き<br>南瓜煮物<br>みそ汁（ほうれん草・揚げ）<br>果物                                        | トマトスパゲティ<br>ジャーマンポテト<br>スープ（小松菜・人参）<br><br>果物                                        | 夏野菜カレー<br>マカロニサラダ<br>スープ（わかめ・コーン）<br><br>果物                                           |
| 7月14日                                                                               | 7月15日                                                                               | 7月16日                                                                               | 7月17日                                                                                | 7月18日                                                                                 |
|  |  |  |  |  |
| ごはん<br>キャベツのメンチカツ<br>きなこ南瓜<br>チキンと野菜のスープ<br>果物                                      | ごはん<br>たらの香味焼き<br>ポテトサラダ<br>豚汁<br>果物                                                | ジャムサンド<br>豆腐ハンバーグ<br>キュウリとわかめの酢の物<br>すまし汁（小松菜・人参）<br>果物                             | ジンギスカン丼<br>とうもろこし<br>どさんこ汁<br><br>果物                                                 | 納豆パスタ<br>小松菜とカニカマの和え物<br>スープ（人参・えのき）<br><br>果物                                        |
| 7月21日                                                                               | 7月22日                                                                               | 7月23日                                                                               | 7月24日                                                                                | 7月25日                                                                                 |
|  |  |  |  |  |
|                                                                                     | ごはん<br>炒め納豆<br>青のりポテト<br>みそ汁（南瓜・ワカメ）<br>果物                                          | ご飯<br>野菜たっぷりミートボール<br>ポテトサラダ<br>ミネストローネ<br>果物                                       | 冷やしラーメン<br>小松菜ツナ和え<br>みそ汁（さつま芋・ほうれん草）<br><br>果物                                      | ごはん<br>鮭ザンギ<br>ベーコン小松菜バター醤油炒め<br>みそ汁（玉ねぎ・あげ）<br>果物                                    |
| 7月28日                                                                               | 7月29日                                                                               | 7月30日                                                                               | 7月31日                                                                                |                                                                                       |
|  |  |  |  |                                                                                       |
| 焼うどん<br>さつま芋おやき<br>中華風スープ（人参・コーン）<br><br>果物                                         | ごはん<br>ハンバーグ<br>人参ナムル<br>スープ（コーン・ベーコン）<br>果物                                        | ツナサンド<br>鶏肉ネギみそ焼き<br>ほうれん草ゴマ和え<br>スープ（わかめ・コーン）<br>果物                                | ごはん<br>タコライス風<br>ブロッコリーとカニカマの和え物<br>春雨スープ<br>果物                                      |                                                                                       |