



# 献立表

7 月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					ごはん みそ汁 焼魚 大根とりそばろがけ 漬物	ごはん みそ汁 焼魚 肉じゃが 漬物
3	4	5	6	7	8	9
	中華丼 みそ汁 長芋の梅和え ゆばおくら	ごはん 正油汁 豚肉のみそ炒め スパサラシーチキン 漬物	ごはん クリームシチュー えびカツ 海そうあさり	セタそうめん 天ぷら 茶わん蒸し	ラーメン ごま酢和え フルーツポンチ	しらす丼 豚汁 トマトエッグ 漬物
10	11	12	13	14	15	16
	ごはん 正油汁 鯖のみそ煮 ポテトサラダ 漬物	ごはん みそ汁 焼魚 酢みそ和え ごまおくら	冷やしそば そばろトーフ デザート	カレーライス トマト デザート	おにぎり 芋の子汁 厚焼玉子 漬物	ごはん みそ汁 とりつくね 山菜の煮つけ 漬物
17	18	19	20	21	22	23
	ごはん みそ汁 えびフライ卵とじ煮 おろし和え 漬物	炊き込みごはん みそ汁 ロールキャベツ おひたし 漬物	かき揚げ みそ汁 拌三絲 漬物	ごはん みそ汁 煮魚(カスペ) マカロニサラダ しそ巻みそ	ごはん みそ汁 ハンバーグ ポテト明太子 漬物	チキンライス 玉子スープ しゃぶしゃぶサラダ デザート
24 / 31	25	26	27	28	29	30
	ぶっかけうどん 和えもの デザート	えび玉あんかけ丼 けの汁 かぼちゃの含め煮 漬物	ごはん みそ汁 焼魚 含め煮 漬物	ごはん みそ汁 すき焼風煮 もずく酢 北奇サラダ	トマトカレー トーフサラダ デザート	冷やし中華 からしマヨネーズ デザート