



7がつこんだてひょう



3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)
ごはん チキン南蛮 きりぼしだいこん 切干大根サラダ カリフラワーベーコン炒め フルーツ (りんご)	ふりかけごはん (おかか) ホイコーロー チャプチェ さつまいも甘露煮 フルーツ (黄桃)	くろざとう 黒砂糖パン エピカツ きのこのソテー ブロッコリーのバター醤油炒め やさいのスープ煮 フルーツ (パイナップル)	ごはん さけしおや 鮭の塩焼き きんぴら ポテトサラダ しらたきいたもの 白滝の炒め物 フルーツ (みかん)	ごはん まーぼー豆腐 麻婆豆腐 はるまき 春巻 わかめとツナのサラダ フルーツ (りんご)
10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)
ふりかけごはん (さけ) ぶたにくいた 豚肉のみそ炒め はるさめ 春雨サラダ コンソメポテト フルーツ (黄桃)	なつやさい 夏野菜カレー とりにくからあ 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ フルーツ (りんご)	おやこどん 親子丼 くき 茎わかめのきんぴら ほうれん草ののりあえ フルーツ (みかん)	わふう 和風スパゲティ サーモンマヨフライ ボイルキャベツ ごぼうサラダ フルーツ (パイナップル)	キャロットパン ポークパンプキンシチュー チキンボール だいこん 大根サラダ フルーツ (黄桃)
17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)
☆ うみ ひ ☆ 海の日	ごはん きゅうにく 牛肉コロッケ インゲンソテー はなやさい 花野菜とツナの炒め物 えだまめ 枝豆とコーンのサラダ フルーツ (パイナップル)	しおぶたどん 塩だれ豚バラ丼 ちくわてん 竹輪の天ぷら にんじん 人参おかかあえ フルーツ (黄桃)	オレンジパン ハンバーグトマトソース マカロニとひき肉のカレー炒め ちゅうかふうにびた 中華風煮浸し フルーツ (りんご)	ふりかけごはん (たまご) とりにく 鶏肉のバーベキューソース ウィンナーとキャベツのソテー プチチーズドッグ フルーツ (みかん)
24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)
ごはん あさかなやさい 揚げ魚の野菜あんかけ ブロッコリーと大豆のマヨサラダ シュウマイ フルーツ (パイナップル)	パンプキンパン とりにく 鶏肉のチーズローフ ほうれん草ソテー タコさんウィンナー もやしときゅうりのナムル フルーツ (みかん)	ハヤシライス ハンペンフライ コールスローサラダ フルーツ (りんご)	ビビンバ や 焼きもろこし天 ばんばんしー 棒棒鶏 フルーツ (黄桃)	ナポリタン とりにくてりや 鶏肉の照焼き フライドポテト グリーンサラダ フルーツ (パイナップル)
31日 (月)	☆ 7月7日は七夕です ☆ 行事食として、そうめんを『天の川』や『織り糸』に見立てて頂きます。 旬の野菜 (オクラ、胡瓜、トマト) をトッピングして栄養を補いましょう。			

