



こんだてひょう



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|--|--|-------------------------------------|--|
| 7月1日 | 7月2日 | 7月3日 | 7月4日 | 7月5日 |
| | | | | |
| ごはん 鶏肉ネギみそ焼き 小松菜ツナマヨコーン みそ汁 果物 | ワカメご飯 豆腐ハンバーグ きゅうり中華和え みそ汁 果物 | ジャムサンド なすのミートグラタン風 チンゲン菜コーン和え マカロニスープ 果物 | パンパンジーラーメン ブロッコリー和風サラダ 果物 | ごはん ほっけみぞれ煮 キャベツのり和え みそ汁 果物 |
| 7月8日 | 7月9日 | 7月10日 | 7月11日 | 7月12日 |
| | | | | |
| ごはん 豚肉ジジンスカン ほうれん草えのき和え 中華風スープ 果物 | ハヤシライス マカロニサラダ 果物 | ナポリタン ポテトフライ 果物 | ごはん 豆腐ナゲット 無限人参 みそ汁 果物 | えだまめごはん 赤魚ごま焼き 白菜お浸し みそ汁 果物 |
| 7月15日 | 7月16日 | 7月17日 | 7月18日 | 7月19日 |
| | | | | |
| | ごはん 鶏肉のさっぱり煮 小松菜ナムル みそ汁 果物 | とりめし 鮭ちゃんちゃん焼き とうもろこし どさんこ汁 果物 | ごはん 炒め納豆 コーンサラダ みそ汁 果物 | 冷やしラーメン きなこポテト 果物 |
| 7月22日 | 7月23日 | 7月24日 | 7月25日 | 7月26日 |
| | | | | |
| 納豆うどん ちくわ磯部揚げ 果物 | ロールパン 夏野菜のラタトゥイユ ブロッコリー胡麻和え スープ 果物 | ごはん チキンカツ 人参ナムル みそ汁 果物 | チャーハン 大根サラダ 中華風スープ 果物 | ごはん たら野菜蒸し アスパラのごま和え ほうとう汁風 果物 |
| 7月29日 | 7月30日 | 7月31日 | | |
| | | | | |
| 夏野菜カレー ツナきゅうりサラダ 果物 | 冷やしそうめん チンゲン菜肉みそあん 果物 | ごはん 豆腐チャンプルー 小松菜のり和え みそ汁 果物 | | |