

7月

2013年

日	月	火	水	木	金	土
	1日 麦ご飯 味噌汁 さんま蒲焼き ゴーヤチャンプルー 甘酢和え	2日 あわご飯 牛肉汁 ミートボール甘辛煮 豆腐チャンプルー	3日 芋ご飯 味噌汁 魚ソテー 筑前煮 春雨酢の物	4日 麦ご飯 うどん汁 公魚揚げ キャベツ炒め ゴーヤ和え	5日 あわご飯 味噌汁 豚肉生姜焼き 金平ごぼう サラダ	6日 麦ご飯 ゆし豆腐 魚竜田揚げ 冬瓜そぼろ煮 ゴマ和え
7日	8日 麦ご飯 ソーキ汁 串刺し揚げ おから炒め 小松菜和え	9日 たき込みご飯 アーサ汁 ほっけ からし菜炒め 大根酢	10日 あわご飯 沖縄そば 鶏野菜巻き いんげんソテー パパイヤサラダ	11日 麦ご飯 味噌汁 天ぷら 耳皮和え フーチャンプルー	12日 あわご飯 ソーメン汁 鯖ソテー えんさい炒め 大根シシリー	13日 麦ご飯 レバー汁 ゴーヤ肉詰め焼き 豆腐チャンプルー おくら和え
14日	15日 海の日 麦ご飯 味噌汁 魚のしそ巻き揚げ 牛肉ピーマン炒め サラダ	16日	17日	18日	19日	20日
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
28日	29日	30日	31日			

材料その他の都合により献立を変更する場合があります