

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 あわご飯 味噌汁 チキンにんにく煮 フーチャンプルー 春雨酢の物	17日 芋ご飯 味噌汁 鮭ソテー 干びょう炒め ゴーヤ和え	18日 麦ご飯 豚汁 焼き魚 ポテトきのこ炒め 酢の物	19日 あわご飯 うどん汁 鶏肉煮付け ヘチマウブサー ツナ和え	20日 麦ご飯 味噌汁 魚竜田揚げ からし菜炒め もずく酢
21日	22日 麦ご飯 味噌汁 豆腐五目蒸し レバニラ炒め 和え物	23日 あわご飯 中身汁 魚照り焼き 人参シリシリー ワカメ酢の物	24日 麦ご飯 味噌汁 かき揚げ 豆腐チャンプルー ゴマ和え	25日 あわご飯 ゆし豆腐 豚肉しょうが焼き パパイヤ炒め コールスローサラダ	26日 麦ご飯 味噌汁 秋刀魚梅しそ揚げ 肉じゃが ミミガー	27日 あわご飯 かき玉汁 メンチカツ 小松菜炒め サラダ
28日	29日 あわご飯 味噌汁 魚煮付け ケブクイチ 和え物	30日 麦ご飯 沖縄そば 貝柱フライ パパイヤ炒め アボカド山葵和え	31日 たき込みご飯 味噌汁 鯖ソテー ゴーヤチャンプルー なます			

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