

7月

2014年

日	月	火	水	木	金	土
		1日 あわご飯 味噌汁 秋刀魚 パイア炒め からし和え 冷ソーメン	2日 麦ご飯 アーサ汁 魚のしそ巻き揚げ キャベツ味噌炒め 山芋梅和え	3日 あわご飯 イナムルチ チキンソテー 金平ごぼう ツナ和え 金時豆甘	4日 麦ご飯 味噌汁 魚香草焼き エンサイ炒め サラダ	5日 あわご飯 ソーメン汁 鯖味噌煮 豆腐チャンプルー ゴマ和え
6日	7日 あわご飯 沖縄そば ワカサギ揚げ 人参シシリー アホカト山葵和え	8日 グリーンピースご飯 味噌汁 豚肉しょうが焼き 大根炒め 揚げ豆腐 コールスロー	9日 あわご飯 ソーキ汁 魚フライタルタルソース 春雨炒め 和え物	10日 麦ご飯 味噌汁 魚バジルオイル焼き クープイリチー ミミガー和え	11日 あわご飯 味噌汁 煮付け からし菜炒め パイアサラダ	12日 麦ご飯 うどん汁 天ぷら おから炒め 酢の物
13日	14日 たき込みご飯 味噌汁 茄子はさみ揚げ 豆腐チャンプルー 酢の物	15日 麦ご飯 レバー汁 魚カレームニエル スンシー炒め サラダ 焼き茄子	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