

7月

2014年

日	月	火	水	木	金	土
		1日 あわご飯 味噌汁 秋刀魚 パパイヤ炒め 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 煮	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 人参シリシリー 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 パパイヤサラダ	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 あわご飯 ゆし豆腐 うなぎ蒲焼き 大根炒め 甘酢和え	17日 麦ご飯 味噌汁 魚ソテー味噌ソース 筑前煮 和え物 揚げだし豆腐	18日 あわご飯 沖縄そば 魚フライ もやし炒め 和え物	19日 麦ご飯 味噌汁 チキン煮つけ カリフラワー炒め ツナ和え
20日	21日 麦ご飯 卵スープ 魚フリッター甘酢あん 春雨炒め サラダ	22日 たき込みご飯 味噌汁 鯖ソテー フーチャンプルー ゴマ和え	23日 あわご飯 味噌汁 チキンソテー ゴーヤチャンプルー サラダ	24日 芋ご飯 ゆし豆腐 鶏肉野菜巻き 茄子ひき肉炒め 酢の物	25日 麦ご飯 味噌汁 天ぷら からし菜炒め 和え物	26日 あわご飯 魚汁 和風包み焼き 根菜煮 胡麻和え セリー
27日	28日 あわご飯 味噌汁 てびち煮 えんさい炒め 豆甘煮 セリー	29日 麦ご飯 味噌汁 串さし揚げ 千切り炒め 和え物 焼き茄子	30日 あわご飯 卵スープ 魚ピカタ ポテトソテー サラダ	31日 麦ご飯 うどん汁 焼きほっけ 人参シリシリー サラダ ヨーグルト		

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