

7月

2016年

日	月	火	水	木	金	土
					1日 あわご飯 卵スープ 串さし揚げ マーボウ豆腐 サラダ	2日 麦ご飯 味噌汁 魚の塩麴ソテー ごぼうの炒め煮 和え物
3日	4日 麦ご飯 味噌汁 焼きホッケ 肉じゃが ゴマ和え 元気ヨーグルト	5日 あわご飯 ゆし豆腐 豚肉のしょうが焼き 干びょう炒め サラダ	6日 麦ご飯 味噌汁 鮭のタルタル焼き 筑前煮 和え物	7日 あわご飯 魚汁 チキンの照り焼き もやし炒め サラダ	8日 芋ごはん 沖縄そば わかさぎ揚げ エンサイ炒め 和え物	9日 麦ご飯 味噌汁 チキンソテー甘酢あん 大根炒め サラダ
10日	11日 炊き込みご飯 アーサ汁 豆腐五目揚げ ゴーヤ卵とじ 和え物	12日 麦ご飯 味噌汁 鯖ソテー味噌ソース 春雨炒め 和え物	13日 あわご飯 うどん汁 天ぷら 冬瓜のかにあん キムチ和え	14日 麦ご飯 野菜スープ ミンチカツ ポテトソテー ヨーグルト和え	15日 あわご飯 イナムルチ汁 煮付け キャベツ炒め シークワーサーゼリー	16日
17日	18日 海の日	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