

7月

2015年

日	月	火	水	木	金	土
			1日 麦ご飯 味噌汁 豚肉生姜焼き からし菜炒め サラダ 茶碗蒸し	2日 あわご飯 うどん汁 鮭ソテー パパイヤ炒め 大根シシリー	3日 麦ご飯 味噌汁 天ぷら エンサイ炒め 酢の物 冷奴	4日 あわご飯 豚汁 焼き鳥 ヘチマウブサー 和え物
5日	6日 あわご飯 味噌汁 魚煮付け ケーブイリチー ゴマ和え	7日 麦ご飯 魚汁 コロッケ 金平ごぼう 冷ソーマン セリー	8日 散らし寿司 ゆし豆腐 秋刀魚ソテー 牛肉ピーマン炒め ゆかり和え	9日 あわご飯 イナムルチ チキンソテー キャベツ炒め ヨーグルト和え	10日 炊き込みご飯 味噌汁 焼きホツケ 小松菜炒め 酢の物	11日 麦ご飯 沖縄そば 貝柱フライ ゴーヤチャンプルー 和え物
12日	13日 麦ご飯 味噌汁 鶏肉野菜巻き 干びょう炒め 和え物	14日 芋ご飯 味噌汁 グルクン天ぷら 豆腐チャンプルー 春雨酢の物	15日 あわご飯 アーサ汁 煮付け フーチャンプルー セリー	16日 あわご飯 卵スープ 魚のムニエル ポテト炒め マカロニソテー	17日 あわご飯 味噌汁 チキンの照り焼き 金平ごぼう ポテトサラダ	18日 麦ご飯 味噌汁 魚フライ 筑前煮 ゴマ和え
19日	20日 海の日 麦ご飯 うどん汁 魚味噌煮 ゴーヤチャンプルー 酢の物	21日 あわご飯 味噌汁 天ぷら 千切り炒め マグロ和え	22日 散らし寿司 アーサ汁 魚煮付け 春雨炒め ゴーヤ和え物	23日 あわご飯 味噌汁 テレビ煮 からし菜炒め セリー	24日 麦ご飯 ソーメン汁 うなぎ フーチャンプルー ゴマ和え	25日 炊き込みご飯 味噌汁 焼き鳥 大根炒め わかめ酢
26日	27日 麦ご飯 味噌汁 串さし揚げ ソーメンチャンプルー 梅和え	28日 あわご飯 味噌汁 鮭ソテー ポテトそぼろ炒め 辛子和え	29日 麦ご飯 沖縄そば 餃子 人参シシリー ゴマ和え	30日 あわご飯 魚汁 茄子挟み揚げ ごぼうそぼろ炒め ツナ和え	31日 麦ご飯 ゆし豆腐 魚ピカタ ウンチェー炒め ヨーグルト和え	

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