

# 7月の昼食メニュー

2018年

日	月	火	水	木	金	土
1日	2日 あわご飯 味噌汁 チキンフライ ゴーヤチャンプルー 大根しりしりー	3日 麦ご飯 豚汁 魚の煮付け 焼きそば おくら浸し 元氣ヨーグルト	4日 あわご飯 ゆし豆腐 カレーの唐揚げ 冬瓜そぼろ煮 ナムル	5日 麦ご飯 卵スープ ミートローフ ポテトソテー サラダ	6日 あわご飯 味噌汁 グルクン天ぷら パパイヤ炒め もずく酢	7日 炊き込みご飯 ソーメン汁 アジの塩焼き からしな炒め 大根酢
8日	9日 芋ご飯 アーサ汁 鯖の味噌煮 フーチャンプルー ヨーグルト和え	10日 あわご飯 味噌汁 とり天 牛肉ピーマンソテー 酢の物	11日 あわご飯 沖縄そば 蒸しシューマイ なす味噌炒め 酢の物	12日 麦ご飯 味噌汁 牛カルビ焼き ヘチマウブサー 胡麻和え シークワサーゼリー	13日 ちりめんご飯 レバー汁 串さし揚げ 干びょう炒め ミミガー和え	14日 あわご飯 ゆし豆腐 煮しめ キャベツ炒め ゼリー
15日	16日 あわご飯 ソーキ汁 貝柱フライ ポテトそぼろ 酢の物	17日 麦ご飯 うどん汁 カレーの煮付け もやし炒め 和え物	18日 あわご飯 味噌汁 天ぷら 八宝菜 酢の物	19日 麦ご飯 魚汁 鶏肉の野菜巻き クープイリチー 和え物	20日 あわご飯 アーサ汁 うなぎと三枚肉 フーチャンプルー 和え物 シークワサーゼリー	21日 麦ご飯 味噌汁 さわらの西京焼き ピーマン炒め 酢の物
22日	23日 ちらし寿司 味噌汁 鮭ソテー/きのこあんかけ 豆腐チャンプルー ツナ和え	24日 芋ご飯 イナムルチ 煮付け ゴーヤチャンプルー	25日 麦ご飯 ゆし豆腐 鯖の味噌煮 ソーメンチャンプルー 胡麻和え 元氣ヨーグルト	26日 ちりめんご飯 沖縄そば わかさぎ揚げ スンシー炒め 和え物	27日 あわご飯 味噌汁 鶏の照り焼き 大根炒め サラダ	28日 麦ご飯 味噌汁 かきあげ えんさい炒め 酢の物
29日	30日 麦ご飯 アーサ汁 和風包み焼き 人参しりしりー 和え物	31日 あわご飯 レバー汁 魚しそ巻き揚げ からしな炒め 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