

1日(月)

かんぴょうの和え物

たれ

ソース

鮭フライ

冬瓜の煮物

ごはん

2日(火)

冷凍みかん

ゴーヤチャンプルー

じゅーしー

凍り豆腐のチーズ焼き

ごはん

3日(水)

トマトソース

ガーリックトースト

スパゲッティ

コーンサラダ

ごはん

4日(木)

春雨サラダ

ドレッシング

いかのヤンニョムカンジャン焼き

五目うま煮

ごはん

5日(金)

いかとえびのチリソース煮

二色揚げパン (きなこ・ココア)

ワンタンスープ

ごはん

8日(月)

中華めん

ジャージャー麺 (肉みそ)

夏野菜のオープン焼き

ごはん

9日(火)

じゃこ

青菜とじゃこのサラダ

チキンのこんがり焼き

トマトと卵のスープ

ごはん

10日(水)

冷や奴

ごま酢あえ

枝豆入りわかめごはん

鶏肉のから揚げ

ごはん

11日(木)

切り干し大根のあえもの

たれ

さばの七味焼き

磯煮

ごはん

12日(金)

カレーライス

カレー(ルー)

福神漬

ドレッシング

ツナ

ビーンズサラダ

ごはん

15日(月)

海の日

16日(火)

ビビンバ(肉)

たれ

ビビンバ(野菜)

ごはん

レンフォアタン

17日(水)

食育献立

おひたし

たれ

豚肉のごまだれかけ

みそ汁

たこめし

7月分もりの様