

がっぶん

# 7月分のこんだて

7月1日（火）～17日（木）

※予定ですのでかわることがあります。

月

火

水

木

金



1日

- ごはん
- 牛乳
- ゴーヤチャンプルー
- 五目汁
- 焼きじゃが



2日

- ごはん
- 牛乳
- 鶏肉と一口がんもの煮もの
- オクラの梅風味
- ツナっ葉いため

3日

- コッペパン
- いちごジャム
- 牛乳
- かぼちゃのミートグラタン
- スープ
- みかんゼリー

4日

- 牛丼
- 牛乳
- もやしとピーマンのごまいため
- 大福豆の煮もの

7日

- おさつパン
- 牛乳
- 鶏肉と野菜のスープ煮
- ジャーマンポテト
- きゅうりとコーンのサラダ

8日

- ごはん
- 牛乳
- 豚肉のしょうが焼き
- 五目汁
- ツナと野菜のいためもの

9日

- 夏野菜のカレーライス
- 牛乳
- サワーソテー
- 洋なし(カット缶)

10日

- 黒糖パン
- 牛乳
- 鶏肉のからあげ
- ハムととうがんの中華スープ
- きゅうりのピリ辛あえ

11日

- ごはん
- 牛乳
- みそ肉じゃが
- あつあげのしょうがしょうゆかけ
- オクラのおかかいため

14日

- ミニコッペパン
- 牛乳
- カレースパゲッティ
- グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ
- 発酵乳

15日

- ごはん
- 牛乳
- 豚肉と野菜の煮もの
- ひじき豆
- ささみとキャベツのごまみそ焼き

16日

- ごはん
- 牛乳
- さけのつけ焼き
- みそ汁
- とうがんの煮もの



17日

- 黒糖パン
- 牛乳
- 押麦のチキンパエリア
- ウインナーとキャベツのスープ
- ミックスフルーツ(缶)

