

# がつぶん

# 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。

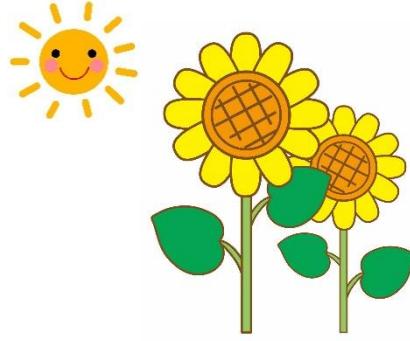
月

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
- ・焼きのり

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じょうゆかけ
- ・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

- ・かやくご飯
- ・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)

