

令和4年7月

月	火	水	木	金
				1
				パン 豚肉の味噌マヨ焼き バイクドポテト トマトのスープ フルーツ ----- じゃこふりかけおにぎり お茶
				
4	5	6	7	8
ピビンバ丼 焼きししゃも (りす・ひよこ…白身魚) わかめスープ フルーツ ----- ゆでとうもろこし・チーズ 牛乳	ご飯 油淋鶏 きゅうりのおかか和え なめこ汁 フルーツ ----- カルシウムトースト 牛乳	弁当の日	弁当の日	弁当の日
				
11	12	13	14	15
ハヤシライス ひじきの煮物 青菜のごま和え フルーツ ----- お麩のラスク 牛乳	ジャージャーうどん 塩唐揚げ・フルーツ フライドポテト 焼きとうもろこし きゅうりの浅漬け ----- たこ焼き風パン 牛乳	ご飯 鶏つくねの梅しそ風味 きゅうりの中華漬け 中華スープ フルーツ ----- コーンおにぎり お茶	ご飯 鱈のしそ南蛮漬け そうめん瓜のマヨサラダ わかめの味噌汁 フルーツ ----- きなこごまのクッキー 牛乳	餃子めし カレーのパン粉焼き きゅうりとトマトの酢の物 冬瓜汁 フルーツ ----- ホットドック 牛乳
				
18	19	20	21	22
海の日	ご飯 豆腐チャンプルー いんげんのマヨサラダ きのこの味噌汁 フルーツ ----- 桃のカップケーキ 牛乳	トマトチキンカレー バイクドかぼちゃ スパゲティサラダ フルーツ ----- カラフル白玉ポンチ 牛乳	ご飯 さばの味噌煮 ナムル そうめん汁 フルーツ ----- ミルクくずもち 飲むヨーグルト	パン ハンバーグ コールスローサラダ コーンスープ フルーツ ----- 梅昆布おにぎり お茶
				
25	26	27	28	29
うなぎ丼ぶり かぼちゃのそぼろあんかけ きゅうりのゆかり和え 麩の味噌汁 フルーツ ----- ゆでとうもろこし・小魚 牛乳	ご飯 鮭の西京焼き チキンサラダ きのこわかめのすまし汁 フルーツ ----- 焼きそば 牛乳	ご飯 ポークジンジャー オクラのごま和え なすと揚げの味噌汁 フルーツ ----- ココアトースト 牛乳	ご飯 チャブチェ きゅうりの土佐和え ほうれん草のふわふわ汁 フルーツ ----- いももちピザ 牛乳	パン タンドリーチキン 切干マヨサラダ ミルクスープ フルーツ ----- たらこ大葉のおにぎり お茶
				