

令和3年7月

月	火	水	木	金
			1	2
			ご飯 豚肉の生姜焼き もやしのカレー酢漬け かぼちゃの味噌汁 フルーツ もちもちココアパン 牛乳	梅の炊き込みご飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き きゅうりの中華和え わかめのすまし汁 フルーツ あべかわマカロニ 牛乳
				
5	6	7	8	9
焼肉丼ぶり きゅうりとトマトの甘酢漬け わかめスープ フルーツ じゃこマヨトースト 牛乳	ご飯 手羽元のスペアリブ風 青菜とひじきの和え物 きのこの味噌汁 フルーツ 梅昆布おにぎり お茶	わかめおにぎり トマトとツナのそうめん えびの天ぷら かぼちゃの煮物 フルーツ セタゼリー 牛乳	ご飯 カレイの甘酢焼き オクラのきのこ和え どさんこ汁 フルーツ 抹茶ミルクくずもち 飲むヨーグルト	パン 豚肉の香味焼き コールスローサラダ コンソメスープ フルーツ コーンおにぎり お茶
				
12	13	14	15	16
夏野菜のカレーライス 切干大根の煮物 ゆかり和え フルーツ 四角いメロンパン 牛乳	ご飯 鰯のしそ南蛮漬け ナムル 麩とわかめの味噌汁 フルーツ お豆腐マフィン 牛乳	パン ハンバーグ そうめん瓜のマヨサラダ 豆乳汁 フルーツ 青菜と揚げのおにぎり お茶	ゆかりおにぎり ジャーチャーうどん フランクフルト・フライドポテト きゅうりの浅漬け フルーツ ストーンクッキー 牛乳	ご飯 鮭のコーンマヨ焼き きゅうりとじゃこの酢の物 キャベツの味噌汁 フルーツ たらこ大葉のおにぎり お茶
				
19	20	21	22	23
おかかチャーハン カレイのカレーパン粉焼き 春雨サラダ 中華風スープ フルーツ わらびもち 牛乳	ご飯 鶏つくねのあんかけ 青菜とキャベツのごま和え トマトと卵の味噌汁 フルーツ おからドーナツ 牛乳	パン タンドリーチキン オクラとちくわのサラダ ミルクコーンスープ フルーツ カラフルポンチ		
				
26	27	28	29	30
餃子めし 焼きししゃも (ひよこ・りす…白身魚) オクラのごま和え かきたまスープ フルーツ ピザトースト・牛乳	ご飯 鶏のチリソース風 もやしの中華和え なすと揚げの味噌汁 フルーツ ヨーグルト蒸しパン 牛乳	うなぎ丼ぶり じゃがいもの煮物 キャベツの即席漬け 豆腐のすまし汁 フルーツ ゆでとうもろこし 牛乳	ご飯 さばのごま味噌焼き いんげんのマヨサラダ はんぺん汁 フルーツ オレンジゼリー 牛乳	パン トマトスープパスタ かぼちゃのオープン焼き きゅうりの土佐和え フルーツ 切干大根のおにぎり お茶
				