

# 令和5年7月

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
<p>マーボー豆腐丼 小松菜とえのきの煮浸し 切干マヨサラダ フルーツ</p> <p>お麩のココアラスク 牛乳</p>	<p>ご飯 鮭のコーンマヨ焼き キャベツとわかめのごま酢和え ふわふわ汁 フルーツ</p> <p>かぼちゃドーナツ 牛乳</p>	<p>菜飯おにぎり 七夕そうめん えびの天ぷら ひじきの和風サラダ フルーツ</p> <p>七夕ゼリー ミニスコーン・牛乳</p>	<p>ご飯 鶏つくねの梅しそ風味 きゅうりとトマトの甘酢和え なすと揚げの味噌汁 フルーツ</p> <p>ニラのお好み焼き 牛乳</p>	<p>パン・ふかし芋 タンドリーチキン 青菜のサラダ カラフルコンソメスープ フルーツ</p> <p>カルシウムおにぎり お茶</p>
10	11	12	13	14
<p>親子丼ぶり 厚揚げの甘辛煮 そうめん瓜のパンサンスー フルーツ</p> <p>ゆでとうもろこし ミニ豆乳蒸しパン・牛乳</p>	<p>ご飯 豚肉の生姜焼き オクラのサラダ なめこ汁 フルーツ</p> <p>パインケーキ 牛乳</p>	<p>ご飯 さばのごま味噌焼き キャベツの即席漬け 豆腐のすまし汁 フルーツ</p> <p>いも餅ピザ 牛乳</p>	<p>手作りふりかけご飯 鶏の唐揚げ風 青菜の和え物 中華風スープ フルーツ</p> <p>ロッククッキー 牛乳</p>	<p>パン・焼きかぼちゃ 白身魚のムニエル いんげんのマヨサラダ ミネストローネ フルーツ</p> <p>梅昆布おにぎり お茶</p>
17	18	19	20	21
<p>海の日</p>	<p>ご飯 豆腐チャンプルー 青菜とコーンの和え物 じゃがいもの味噌汁 フルーツ</p> <p>いちご蒸しパン 牛乳</p>	<p>トマトチキンカレー きゅうりとじゃこの酢の物 フライドポテト りんごゼリー</p> <p>カラフルポンチ 牛乳</p>	<p>ご飯 鱈のねぎ焼き スパゲティサラダ とうがん汁 フルーツ</p> <p>コーンおにぎり お茶</p>	<p>ご飯 鶏ささみのチリソース風 オクラともやしのナムル チンゲンサイのスープ フルーツ</p> <p>四角いメロンパン 牛乳</p>
24	25	26	27	28
<p>ピビンバ丼 焼きししゃも (りす・ひよこ...白身魚) じゃがいもの煮物 野菜スープ・フルーツ</p> <p>豆乳くずもち 牛乳</p>	<p>ご飯 なすと豚肉の味噌炒め そうめん瓜のマヨサラダ きのこのかきたま汁 フルーツ</p> <p>まっ黒くろすけおにぎり お茶</p>	<p>とうもろこしご飯 鮭のハーブフライ 青菜のおかか和え 麩の味噌汁 フルーツ</p> <p>牛乳寒天 ラスク</p>	<p>ご飯 チャプチェ オクラのごま和え ニラの味噌汁 フルーツ</p> <p>にんじんケーキ 牛乳</p>	<p>パン・カレー風味のバイクドポテト 照り焼きチキン コールスローサラダ 豆乳コーンスープ フルーツ</p> <p>たらこと大葉のおにぎり お茶</p>
31				
<p>梅の炊き込みご飯 豚肉の磯焼き きゅうりの中華和え わかめのすまし汁 フルーツ</p> <p>わらびもち 牛乳</p>				