



# 7がつこんだてひょう



3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)
ごはん チキン南蛮 切りほしだいこん 切干大根サラダ カリフラワーベーコン炒め フルーツ (りんご)	ふりかけごはん (おかか) ホイコーロー チャプチェ さつまいも甘露煮 フルーツ (黄桃)	黒砂糖パン エビカツ きのこのソテー フロッコリーのバター醤油炒め 野菜のスープ煮 フルーツ (パイナップル)	ごはん 鮭の塩焼き きんぴら ポテトサラダ 白滝の炒め物 フルーツ (みかん)	ごはん 麻婆豆腐 春巻 わかめとツナのサラダ フルーツ (りんご)
10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)
ふりかけごはん (さけ) 豚肉のみそ炒め 春雨サラダ コンソメポテト フルーツ (黄桃)	夏野菜カレー 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ フルーツ (りんご)	親子丼 苳わかめのきんぴら ほうれん草ののりあえ フルーツ (みかん)	和風スパゲティ サーモンマヨフライ ボイルキャベツ ごぼうサラダ フルーツ (パイナップル)	キャロットパン ポークパンクミンシチュー チキンボール 大根サラダ フルーツ (黄桃)
17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)
☆ 海の日 ☆	ごはん 牛肉コロッケ インゲンソテー 花野菜とツナの炒め物 枝豆とコーンのサラダ フルーツ (パイナップル)	塩だれ豚バラ丼 竹輪の天ぷら 人参おかかあえ フルーツ (黄桃)	オレンジパン ハンバーグトマトソース マカロニとひき肉のカレー炒め 中華風煮込み フルーツ (りんご)	ふりかけごはん (たまご) 鶏肉のバーベキューソース ウィンナーとキャベツのソテー プチチーズドッグ フルーツ (みかん)
24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)
ごはん 揚げ魚の野菜あんかけ フロッコリーと大豆のマヨサラダ シュウマイ フルーツ (パイナップル)	パンプキンパン 鶏肉のチーズローフ ほうれん草ソテー タコさんウィンナー もやしときゅうりのナムル フルーツ (みかん)	ハヤシライス ハンペンフライ コールスローサラダ フルーツ (りんご)	ビビンバ 焼きもろこし天 棒棒鶏 フルーツ (黄桃)	ナポリタン 鶏肉の照焼き フライドポテト グリーンサラダ フルーツ (パイナップル)
31日 (月)	☆ 7月7日は七夕です ☆ 行事食として、そうめんを『天の川』や『織り糸』に見立てて頂きます。 旬の野菜 (オクラ、胡瓜、トマト) をトッピングして栄養を補いましょう。			

