



# 7がつこんだてひょう



1日 (月)	2日 (火)	3日 (水)	4日 (木)	5日 (金)
ふりかけごはん (たまご) はっほうさい 八宝菜 まつかさや イカの松笠焼き にんじん 人参とコーンのサラダ はくとう フルーツ (白桃)	ごはん タレカツ ポイルキャベツ ひじきと大豆の煮物 ポテトサラダ フルーツ (みかん)	ピピンバ ちくわ 竹輪のマヨ醤油炒め シュウマイ フルーツ (パイナップル)	なつやさい 夏野菜カレー とりにく からあげ 鶏肉の唐揚げ だいこん 大根サラダ フルーツ (りんご)	ぶどうパン ハンバーグトマトソース スクランブルエッグ むげん 無限ピーマン はくとう フルーツ (白桃)
8日 (月)	9日 (火)	10日 (水)	11日 (木)	12日 (金)
ごはん や ふうに すき焼き風煮 やさい 野菜かきあげ ちゅうかあ もやしの中華和え フルーツ (みかん)	ふりかけごはん (おかか) まつかぜやき 松風焼 にく 肉じゃが チンゲン菜のおひたし フルーツ (パイナップル)	オレンジパン タンドリーチキン ウインナーのコンソメ煮 いんげんのごま和え フルーツ (りんご)	ごはん あ さかな やさい 揚げ魚の野菜あんかけ ごもくにまめ 五目煮豆 あつやきたまご 厚焼玉子 はくとう フルーツ (白桃)	スパゲティクリームソース ぎゅうにく 牛肉コロッケ ほうれん草ソテー イタリアンサラダ フルーツ (みかん)
15日 (月)	16日 (火)	17日 (水)	18日 (木)	19日 (金)
海の目	カレーライス チーズささみフライ えだまめ 枝豆とコーンのサラダ フルーツ (りんご)	ごはん なす マーボー茄子 はるまき 春巻 ちゅうかあふうにひた 中華風煮浸し はくとう フルーツ (白桃)	パンプキンパン オムレツ はなやさい 花野菜ソテー じゃがいも じゃが芋のベーコン煮 フルーツ (みかん)	ふりかけごはん (さけ) とりにく みそや 鶏肉の味噌焼き ブロッコリーおかか和え さつま芋サラダ フルーツ (パイナップル)
22日 (月)	23日 (火)	24日 (水)	25日 (木)	26日 (金)
ごはん とうふ うまに 豆腐の旨煮 ミニハンバーグおろしソース ツナサラダ フルーツ (りんご)	マーブルパン かにクリームコロッケ マカロニソテー チリコンカン ほうれん草とコーンのソテー はくとう フルーツ (白桃)	ソースやき ソース焼そば あげぎョーザ きりぼしだいこん 切干大根サラダ フルーツ (みかん)	ごはん ホイコーロー フライドスイートポテト あおな 青菜ともやしのナムル フルーツ (パイナップル)	ごはん やきにく 焼肉 ちくわ 竹輪の天ぷら マカロニサラダ フルーツ (りんご)
29日 (月)	30日 (火)	31日 (水)		
ごはん メンチカツ ポイルキャベツ だいす とりにく ちゅうかいたし 大豆と鶏肉の中華炒め チーズポテト はくとう フルーツ (白桃)	ねぎ豚丼 はるさめ 春雨とインゲンの炒め物 にんじん 人参おかかあえ フルーツ (みかん)	ミルクパン しろみざかな 白身魚フライ ミートボール わかめとツナのサラダ フルーツ (パイナップル)		