



# 7月のきゅうしょく



## 7月のもくひょう



あとかたづけを  
きちんとしよう

1日(金)



- ・胚芽飯
- ・牛乳
- ・厚揚げの煮物
- ・かとうじゃがいもの  
かか揚げ
- ・手作りしそひきふりかけ

4日(月)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・豚じゃが
- ・干草焼き
- ・ヒーマンの二色炒め

5日(火)



- ・もずく入りジューシー
- ・牛乳
- ・ゴーヤチャンプルー
- ★サターアングキ-は台風の影響で12日に移動しました  
【郷土料理：沖縄】

6日(水)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・冬瓜のみそ汁
- ・鯖のソース煮
- ・切り干し大根の炒めもの

7日(木)



- ・パンペビー
- ・牛乳
- ・サラダ麺
- ・白身魚フライ
- ・七タゼリー  
【七夕こんだて】

8日(金)



- ・麦飯
- ・牛乳
- ・マーボー豆腐
- ・じゃがいもと  
春雨の中華炒め

11日(月)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・フルコギキムチ丼
- ・手作り黒糖大豆

12日(火)



- ・牛乳
- ・フルツマトのス-プ
- ・ツナポテト
- ・サターアングキ-  
(台風の影響で5日から移動)

13日(水)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・うずら卵の中華煮
- ・高野豆腐の唐揚げ
- ・きゅうりの酢醤油漬け

14日(木)



- ・コッパン
- ・牛乳
- ・じゃがいものスープ
- ・キャベツのソテー
- ・焼きウインナー

15日(金)



- ・麦飯
- ・牛乳
- ・夏野菜カレー
- ・枝豆
- ・醃酵乳

19日(火)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・セ-ファン
- ・あじフライ
- ・にんじんしりしり  
【郷土料理：沖縄】

