



7月のきゅうしょく



7月のもくひょう あとかたづけを きちんとしてよう

1日(火) ・牛乳 ・クファージュシー ・にんじんしりしり ・シークウーサーセリー 【郷土料理：沖縄】	2日(水) ・米飯 ・牛乳 ・きつね丼 ・春雨の和え物	3日(木) ・コッペパン ・牛乳 ・レンズ豆のスープ ・カレーパンの具 ・キャンディチーズ	4日(金) ・米飯 ・牛乳 ・厚揚げのキムチ煮 ・千草焼き ・キャベツのさっぱり和え	7日(月) ・米飯 ・牛乳 ・にゅうめん ・ツナそぼろごはん ・シタゼリー 【セタこんだて】
8日(火) ・バインベビー ・牛乳 ・サラダ種 ・あじフライ	9日(水) ・米飯 ・牛乳 ・洋風豚じゃが ・ゴーヤチップス ・手作りしそひじきふりかけ	10日(木) ・全粒粉コッペ ・牛乳 ・じゃがいものスープ ・ハンバーグ ・ラトウイユ(野菜)	11日(金) ・米飯 ・牛乳 ・マーボー豆腐 ・じゃがいもと春雨の中華炒め	14日(月) ・米飯 ・牛乳 ・冬瓜のみそ汁 ・鰹のソース煮 ・きゅうりの酢醤油付け
15日(火) ・米飯 ・牛乳 ・夏野菜カレー ・枝豆 ・醃酵乳				16日(水) ・米飯 ・牛乳 ・鶏キムチのまぜごはん ・もずくのサンラータン ・手作りの黒糖大豆 【郷土料理：沖縄】
17日(木) ・黒糖パン ・牛乳 ・ミートボールのトマトスー ・オクラじゃがいものカリカリ揚げ				