



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(火)

- 牛乳
- クファシューシー
- にんじんしりしり
- シークワサーゼリー

【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
- セタゼリー

【セタこんだて】

8日(火)

- パンペビー
- 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
- 鰯のソース煮
- 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ソース
- オクラじゃがいものカリカリ揚げ