

7月のこんだて表

月	火	水	木	金
1 きぼだいこんい に 切り干し大根の炒り煮 さけしおや 鮭の塩焼き えごまふりかけ ご飯 じゃがいもの みそ汁	2 ぶかや 深谷ねぎのナムル からあ 唐揚げ あじつ 味付けのり ご飯 米粉のスープ 新貨幣献立	3 いんげんのごまあえ けいちゃん ご飯 すったて汁 岐阜・高山の献立	4 じゃがいもの金平 しろあ 白えびかき揚げ ご飯 ビーフンスープ	5 マリネサラダ つにくだんご たれ付き肉団子 2個 いちごジャム 食パン たら玉スープ
8 ヨーグルトあえ カットコーン むぎはん 麦ご飯 なつやさい 夏野菜カレー ぐだもの日	9 なっとう 納豆あえ ちくさや 千草焼き ご飯 すり身汁	10 キャベツサラダ ぶたにくしょうがや 豚肉の生姜焼き ご飯 わかめスープ	11 キャベツとブロッコリーの サラダ はるま 春巻き ひじきチャーハン だんご 団子スープ	12 ポパイサラダ タンドリーチキン あ揚げパン オニオンスープ パンの日
15 うみひ 海の日 花びらたけのとうもろこし ご飯 そうめん汁	16 ゆかりあえ コロッケ ご飯 けんちん汁	17 はくさいこんぶ 白菜の昆布あえ にく 肉ギョウザ 2個 ご飯 しょうゆラーメン	18 ききんぴら 茎わかめの金平 あかうさいきょうや 赤魚の西京焼き ご飯 だいこん 大根のみそ汁	19 シーザーサラダ ポテトカップグラタン コッペパン フルーツポンチ
22 ひじきのナムル チーズハムカツ 花びらたけのとうもろこし ご飯 そうめん汁	23 カラフルサラダ キーマカレー たんじょう 誕生デザート ナン たまご 卵スープ 誕生会食	24 あおな 青菜のナムル ビビンバ まぜる ご飯 ワンタンスープ		