

7月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	01 牛乳 ごはん キスのカミカミ揚げ すいか白玉 マーボーナス	02 牛乳 ごはん 豚肉と夏野菜のみそ炒め 中華風和え物 五目スープ	03 牛乳 ごはん 白身魚のカレーあんかけ きゅうりと玉ねぎの酢の物 じゃがいものみそ汁	04 牛乳 ひじきごはん 鶏のごまみそ焼き オクラのおかか和え 天の川すまし セタゼリー
		都合により写真がありません		
	【カミカミメニュー】			【セタメニュー】
07 牛乳 サンマーメン あげぎょうざ きゅうりとささみの和え物	08 牛乳 ごはん ホキの黄金焼き トマトのサラダ アルファベットスープ	09 牛乳 わかめごはん から揚げ もやしナムル かきたまスープ プリン	10 牛乳 ごはん 鮭の塩こうじ焼き 小松菜とちくわの和え物 沢煮椀	11 牛乳 ごはん さばのしょうが煮 たまねぎの梅サラダ 豆腐のみそ汁
				
		【夢中希望献立】		
14 牛乳 ツナトースト 小松菜のサラダ ポークビーンズ	15 牛乳 ごはん ヤンニョムチキン カラフルピーマン トックスープ	16 牛乳 ごはん 夏野菜の玉子焼き 大根の和風サラダ 眠れるトマトスープ	17 牛乳 ごはん 鮭フライ ピーマンの塩昆布和え 冬瓜のみそ汁	18 牛乳 夏野菜カレー (麦ごはん) ピリ辛きゅうり 冷凍パイ
				
		【睡眠の質向上メニュー】		