

令和 4 年度 7 月実施献立

☆今月のめあて… 暑さに負けない食事をしよう

				7月1日(金)					
									
主食		主食		主食		主食	ご飯		
主菜		主菜		主菜		主菜	鮭のコーン焼き		
副菜		副菜		副菜		副菜	小松菜のみそ汁 たことわかめの酢の物		
その他		その他		その他		その他			
7月4日(月)		7月5日(火)		7月6日(水)		7月7日(木)		7月8日(金)	
									
日本全国イッテQ食 (広島県)		星空舞週間		七夕献立				カミカミ献立	
主食	ご飯	主食	星空舞ご飯	主食	星空舞ご飯	主食	パンパン	主食	星空舞ご飯
主菜	わにのフライ	主菜	若鶏肉のたまねぎソース	主菜	星型コロッケ	主菜	さわらの香草焼き	主菜	マーボー豆腐
副菜	熱く燃えろ!! Cスープ せとうちさっぱりサラダ	副菜	厚揚げのみそ汁 じゃがいもきんぴら	副菜	天の川そうめん汁 三色和え	副菜	パンプキンポターージュ コールスロー	副菜	わかめスープ 切干大根のツナサラダ
その他		その他		その他	七夕ゼリー	その他	(小)メロン	その他	
7月11日(月)		7月12日(火)		7月13日(水)		7月14日(木)		7月15日(金)	
									
主食	ご飯	主食	枝豆ご飯	主食	ご飯	主食	大山小麦コッパン	主食	麦ごはん
主菜	あじフライ	主菜	和風あんかけハンバーグ	主菜	豚肉のみそだれかけ	主菜	白身魚フライ	主菜	チキンフランク
副菜	なすのみそ汁 ゴーヤチャンプルー	副菜	あご団子汁 ごま酢和え	副菜	豆腐のすまし汁 大豆サラダ	副菜	トマたまスープ アスパラガスのソテー	副菜	夏野菜カレー らっきょうサラダ
その他		その他		その他		その他	(中)メロン	その他	

7月18日(月)		7月19日(火)							
									
主食		主食	ご飯	主食		主食		主食	
主菜		主菜	大江の 具だくさんたまご焼き	主菜		主菜		主菜	
副菜		副菜	じゃがいものみそ汁 千草和え	副菜		副菜		副菜	
その他		その他		その他		その他		その他	