

令和 5 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3日(月)		7月4日(火)		7月5日(水)		7月6日(木)		7月7日(金)	
主食	星空舞ご飯	主食	麦入り星空舞ご飯	主食	星空舞ご飯	主食	大山小麦コッパン	主食	星空舞ご飯
主菜	鶏肉のたまねぎソース	主菜	ジンジャーコロッケ	主菜	マーボー豆腐	主菜	ポテトカップグラタン	主菜	あんかけ星形ハンバーグ
副菜	厚揚げのみそ汁 たこときゅうりの酢の物	副菜	夏野菜カレー らっきょうサラダ	副菜	わかめスープ 切干大根のサラダ	副菜	パンプキンポタージュ 野菜ソテー	副菜	天の川そうめん汁 三色和え
その他		その他		その他		その他		その他	七夕ゼリー
7月10日(月)		7月11日(火)		7月12日(水)		7月13日(木)		7月14日(金)	
主食	ご飯	主食	ご飯	主食	枝豆ご飯	主食	大山小麦コッパン	主食	ご飯
主菜	チンジャオロースー	主菜	さけのコーン焼き	主菜	豚肉のみそだれかけ	主菜	グリルチキン	主菜	ゴーヤチャンプルー
副菜	ワンタンスープ 春雨サラダ	副菜	じゃがいものみそ汁 キャベツのカレー炒め	副菜	豆腐のすまし汁 ごま酢和え	副菜	ミネストローネ コールスロー	副菜	沖縄そば もずくの酢の物
その他		その他		その他		その他	メロン	その他	
7月17日(月)		7月18日(火)		7月19日(水)		7月20日(木)		7月21日(金)	
主食		主食	ご飯	主食	ご飯	主食	大山小麦コッパン	主食	
主菜		主菜	さばの塩焼き	主菜	鶏肉のキムチから揚げ	主菜	ミートローフ	主菜	
副菜		副菜	なすのみそ汁 ごぼうサラダ	副菜	あご竹輪のすまし汁 きのこのしょうが炒め	副菜	コンソメスープ グリーンサラダ	副菜	
その他		その他		その他		その他		その他	