

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
ごはん 筑前煮 カラフルお浸し	ナポリタン ポテトサラダ チーズ	ごはん 鮎の塩焼き 荳わかめのきんぴら 味噌汁	クロワッサン コーンシチュー 豆まめサラダ	ちらし寿司 そうめん汁 ミックスフルーツ
10	11	12	13	14
ごはん さつま揚げと野菜の炒め物 にら玉スープ	菜めし わかめうどん きゅうりの酢の物	夏野菜カレー ツナサラダ 果物（冷凍みかん）	ごはん うま煮 切干大根の酢の物	麦ごはん 魚と高野豆腐の中華炒め 中華スープ
17	18	19	20	21
海の日	梅ごはん 焼きビーフン ワンタンスープ	牛丼 即席漬け シャーベット	ごはん 鶏肉のピリカラ揚げ もやしの和え物 すまし汁	麦ごはん てづくりしゅうまい さっぱりポン酢和え ひよこ豆のスープ
24 (終業式)	25	26	27	28
ごはん チンジャオロース 春雨サラダ	カニツナ丼 ごま和え チンゲン菜のスープ	ごはん 豆腐の変わり揚げ おかか和え なめこ汁	ごはん 炒り鶏 竹輪の和風サラダ	パン 魚の味噌マヨ焼き キャベツのサラダ 野菜スープ
31				
ごはん すき焼き風煮 ごま酢和え				

R5年7月