

月	火	水	木	金
R7年  	1 ごはん 肉じゃが 小松菜のごま和え 冷やっこ	2 ごはん 鶏肉とこんにゃくの みそ炒め 夏みかんサラダ	3 塩レモン焼きそば ツナとわかめの 和え物 果物（すいか）	4 ごはん 広島トンチキレモン 切干大根の ごま酢和え
				
7	8	9	10	11
どんとろけめし セタ汁 小松菜と卵の炒め物 セタゼリー	ごはん 鮎の塩焼き きゅうりの酢の物 筑前煮	ごはん 松風焼き 甘酢キャベツ わかめスープ	ごはん 青椒肉絲 キャベツとトマトの 中華和え ヨーグルト	夏野菜カレー まめまめサラダ
				
14	15	16	17	18
中華おこわ バンサンスー 豆腐汁	ごはん 魚の唐揚げ ポン酢和え じゃがいものみそ汁	じゃじゃ麺 ひじきのサラダ とうもろこし	ごはん 麻婆なす 中華風コーンスープ 冷凍みかん	ごはん タンドリーチキン キャロットラペ ほうれん草スープ
				
21	22	23	24	25
海の日	チキンライス キャベツの 大豆サラダ コーンスープ	夏野菜カレー ツナごまサラダ	ごはん キャベツのメンチカツ 付け野菜 みそ汁	ごはん 鶏肉のトマト煮 かぼちゃのサラダ
				
28	29	30	31	
チャーハン 海藻サラダ ワンタンスープ	ごはん トマトチンジャオ ロース 春雨サラダ	ごはん 炒り鶏 和風サラダ	ごはん 肉じゃが トマトとしめじの マリネ	
				