

# ★7月献立★

月	火	水	木	金
 <p>1日 ご飯 牛乳 四川豆腐 中華サラダ こぼろのから揚げ</p>	 <p>2日 ビスキューイパン 牛乳 じゃが芋のオランダ煮 じゃこ入り茹で野菜</p>	 <p>3日 コーンピラフ 牛乳 大豆ハンバーグ チーズ入り茹で野菜 チゲソライしめじのスープ</p>	 <p>4日 ご飯 牛乳 魚のカレー風味焼き 豚肉とキャベツの炒め物 味噌汁</p>	 <p>5日 わかめご飯 牛乳 厚焼き卵 華風きゅうり そうめん汁 サイダーゼリー</p>
 <p>8日 ししじゅうしい 牛乳 魚の香味焼き ゴーヤチャンプル 味噌汁</p>	 <p>9日 高菜スパゲッティ 牛乳 フレンチサラダ ブルーベリーケーキ</p>	 <p>10日 ご飯 牛乳 ハンバーグ きゅうりと春雨のピリ辛 豆腐と青菜のスープ</p>	 <p>11日 バジルトースト 牛乳 あさりのチャウダー ツナ入り茹で野菜 メロン</p>	 <p>12日 発芽玄米ご飯 牛乳 豆あじの唐揚げ ひじきの炒め煮 豚汁</p>
<p style="color: red; text-align: center;">海の日</p>	 <p>16日 ご飯 牛乳 魚のオニオンステーキ じゃが芋のきんぴら にら玉味噌汁</p>	 <p>17日 ジャージャー麺 牛乳 人参ラベ 磯ポテト</p>	 <p>18日 チャーハン 牛乳 いかのリング揚げ 豆もやしのナムル わかめ入りスープ</p>	 <p>19日 夏野菜カレー 東京牛乳 チキンサラダ 冷凍みかん</p>