

# 7月 こんだてよていひょう

日	月	火	水	木	金	土
			1 サケのつけ焼き ちくわの磯辺揚げ じゃがいものうま煮 麻婆ナス くだもの	2 ビーフカレー メンチカツ ほうれん草とウインナーのソテー えだまめ くだもの	3	4
5	6 豚肉のかわり揚げ キャベツの甘酢あえ チンゲン菜と厚揚げのピリ辛炒め イカブロッコリー くだもの	7 お好み焼き スティック野菜 白身魚の甘酢づけ きんぴらごぼう くだもの	8 焼き鳥風煮 ブロッコリーのゴマ和え ニラぶた 小松菜とたくあんの炒め物 果物ゼリー	9 豚肉のみぞれがけ いんげんのゴマ和え ラタトゥイユ チンゲン菜とツナの炒め物 くだもの	10 <b>お楽しみメニュー</b>	11
12	13 白身魚のケチャップソース ほうれん草とコーンのソテー 他人とじ 大根のレモン風味あえ くだもの	14 鶏肉のから揚げ 豆腐チャンプルー ポテトサラダ スティック野菜 くだもの	15 牛肉とブロッコリーの ごまだれ炒め かぼちゃコロケ ひじきと油揚げの煮物 くだもの	16 トマトソースハンバーグ ペネソテー パプリカのマリネ 牛肉とこんにゃくの炒り煮 くだもの	17 <b>お楽しみメニュー</b>	18
19	20 サワラの竜田揚げ キャベツのゆかり和え ポテトサラダ 五目煮 くだもの	21 肉じゃが タラのみぞれがけ 切り干し大根 手作りドレッシングの和風サラダ くだもの	22 夏野菜カレー フレンチサラダ 揚げじゃがいものゴマ和え くだもの	23	24	25
26	27 アジのフライ キャベツとウインナーのソテー ごま風味冷や奴 切り干し大根の洋風煮 くだもの	28 豚肉とじゃがいもの炒め物 がんもどきとひじきの煮物 キャベツとわかめの中華サラダ くだもの	29 豚肉とキャベツの中華風 揚げ餃子 こんにゃくとにんじんの きんぴら くだもの	30 オムレツ カリフラワーのマリネ ほうれん草のガーリック炒め 千切りキャベツ くだもの	31 <b>お楽しみメニュー</b>	

☆基本的に、お味噌汁とまぜまぜ納豆が毎回ついてきます。  
 ☆状況により変更になる場合がありますので、ご了承ください。