

7月31日

牛乳、おにぎり、冷やし中華、厚揚げの中華煮、揚げしゅうまい



7月30日

牛乳、夏野菜カレー、ツナサラダ、フルーツミックス



7月29日

牛乳、ご飯、レタスのスープ、豚カツ、ミモザサラダ



7月28日

牛乳、ご飯、豚汁、竹輪の磯辺揚げ、柚子和え



7月27日

牛乳、ご飯、コーンポタージュ、ハンバーグ、キャベツのソテー



7月22日

牛乳、ご飯、チキンスープ、豚肉の生姜揚げ、ポテトサラダ



7月21日

牛乳、ご飯、磯煮、太刀魚のピリ辛ソース、中華和え



7月20日

牛乳、ダッカルビ丼、卵スープ、ごま団子



7月17日

牛乳、ご飯、すまし汁、蓮根のはさみ揚げ、チンゲンサイとえのきのお浸し



7月16日

牛乳、炊き込みご飯、豚肉と大根の煮物、鱈の甘酢、胡瓜のごま塩和え



7月15日

飲むヨーグルト、ご飯、ブラウンシチュー、いかのハーブ焼き、ツナのマリネ



7月14日

牛乳、ご飯、さつま芋と薄揚げの味噌汁、鯖のカレー焼き、もやしと胡瓜のナムル



7月13日

牛乳、ご飯、豆腐チゲ、鶏肉の唐揚げ、オクラの和え物



7月10日

コーヒー牛乳、ご飯、ミネストローネ、白身魚フライ、彩り野菜のソテー



7月9日

牛乳、親子丼、焼きししゃも、胡瓜のピリ辛和え



7月8日

牛乳、コーンご飯、野菜スープ、ミートボールのケチャップ煮、たらこポテト



7月7日

牛乳、ご飯、七タ汁、秋刀魚のかば焼き風、鶏肉と白菜の和え物、七タゼリー



7月6日

牛乳、中華丼、春巻き、フルーツミックス



7月3日

牛乳、ご飯、豚肉と里芋の煮物、鮭のおろしだれ、れんこんの天ぷら



7月2日

牛乳、ご飯、チキンのトマト煮込み、カリほくポテト、小松菜と人参とひじきのごま炒め



7月1日

牛乳、ご飯、わかめスープ、テジプルコギ、パイナップル（缶）

