

**7月18日**

おにぎり、冷やし中華、キャベツの甘味噌炒め、かぼちゃコロッケ、じゃこ大豆



**7月17日**

飲むヨーグルト、夏野菜のカレーライス、ツナサラダ、フルーツミックス



**7月13日**

牛乳、ご飯、豆腐チゲ、鶏肉のおろしだれ、オクラの和え物



**7月12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11日**

牛乳、ご飯、わかめスープ、ゆで枝豆、デジプルコギ、ごま団子



**7月10日**

牛乳、ご飯、親子丼、焼きししゃも、胡瓜のごま塩和え、ひとくちゼリー



## 7月9日

牛乳、ご飯、豚肉のすき煮、蓮根のはさみ揚げ、チンゲンサイとえのきのお浸し



## 7月6日

牛乳、ご飯、七夕汁、秋刀魚のかば焼き、小松菜の和え物、七夕ゼリー



## 7月5日

牛乳、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4日

牛乳、そばろ丼ご飯、白菜の味噌汁、南瓜の天ぷら



### 7月3日

牛乳、ご飯、豚じゃが、鯖の塩焼き、もやしの和え物



### 7月2日

牛乳、ご飯、八宝菜、鶏肉の唐揚げ、冷凍みかん

