



7月こんだて



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1日	2日	3日	4日	5日
ご飯 牛乳 サーモンフライ きゅうりとしらすのごま酢和え ポークビーンズスープ 687 kcal/810 kcal	ご飯 小 牛乳 焼きそば 大根の中華和え 豆腐と油揚げの味噌汁 622 kcal/771 kcal	ご飯 牛乳 フライドチキン 小松菜のソテー 中華風五目スープ 659 kcal/860 kcal	ご飯 牛乳 回鍋肉 パンサンスー 鶏肉と野菜の中華スープ 610 kcal/788 kcal	ご飯 牛乳 うす味星型ハンバーグ ごぼうサラダ たっぷり野菜のコンソメスープ 613 kcal/797 kcal
8日	9日	10日	11日	12日
ご飯 牛乳 チャプチェ えびたっぷりカツ キャベツと豆腐の味噌汁 589 kcal/738 kcal	ご飯 牛乳 チキンカツ ほうれん草の胡麻和え 豚汁 673 kcal/799 kcal	ご飯 小 牛乳 肉うどん 竹輪の磯辺揚げ 大豆の磯煮 611 kcal/787 kcal	ご飯 牛乳 鯖の竜田揚げ ポテトサラダ 根菜の和風スープ 719 kcal/821 kcal	ご飯 大 牛乳 中華丼の具 切干大根とツナのサラダ わかめスープ 593 kcal/752 kcal
15日	16日	17日	18日	19日
海の日	ご飯 牛乳 ミートボール ケチャップ キャベツのゴママヨ和え ほうれん草と油揚げのすまし汁 590 kcal/766 kcal	ご飯 小 牛乳 海の幸スパゲッティ ひじきサラダ しめじの味噌汁 616 kcal/811 kcal	ご飯 牛乳 白身魚の南蛮漬け オーロラサラダ さつま汁 623 kcal/779 kcal	ご飯 大 牛乳 チキンカレー 野菜のごまドレッシング和え 豆乳ブラマンジェ 722 kcal/902 kcal
22日	23日	24日	25日	26日
夏休み				
29日	30日	31日		