



7月もいっつけ表

月

火

水

木

金

1 ^{くま}かわかめのきんぴら

たこめし 打ち込み汁

2 ^おおかかあえ

^{つくだに}あさりの佃煮

麦ごはん ^{こうやとうふ}高野豆腐の煮物

3 ^{まめ}豆あじの南蛮漬け

^{たなはた}七夕ゼリー

えだまめ 枝豆ごはん ^{しる}ふしめん汁

4 ツナサラダ

小型コッペパン スパゲティミートソース

5 ジャーマンポテト

カレーピラフ スツキーニのコンソメスープ

8 ^{かいそう}海藻サラダ

みかんジュース ^{響じそ}響じそドレッシング

^{ふた}豚しゃぶ風

麦ごはん かぼちゃのみそ汁

9 もやしのごまドレッシングあえ

麦ごはん ^{とりにく}鶏肉の甘酢あんかけ

10 アスパラサラダ

^{こさかな}小魚アーモンド

コッペパン チリコンカーン

11 ミニトマト

黒糖パン いかのさらさあげ ゴーヤチャンプルー

12 ^{れいとう}冷凍みかん

かみかみサラダ

梅ちりめんごはん じゃがいものそぼろ煮

15 ^{うみ}海の白

16 ^{きりほしたいこん}切干大根煮

ヨーグルト

ミニトマト

ひじきごはん ^あ小いわしのから揚げ

17 ミックスビーンズサラダ

麦ごはん ^{なつやさい}夏野菜カレー

18 ひじきの炒り煮

麦ごはん ゆかり和え さけの塩焼き

19 アーモンドサラダ

コッペパン クラムチャウダー

ふるさとの食再発見の日 ^{さいはっけん}