

れいわ8ねん7がつ メニューひょう

ひづけ	ようび	しゅしょく	しゅさい	ふくさい①	ふくさい②	しるもの
1	水	ごはん	チキンなんばん	きりぼしだいこんのもの	きゅうりのおごんぶあえ	みそしる/とうふ・オクラ
2	木	ごはん	さばのたつたあげ	ちくぜんに	トマトサラダ	みそしる/だいこん・わかめ
3	金	ごはん	ふたにくのガーリックやき	れんこんのきんぴら	キャベツとあぶらあげのだしあえ	スープ/ズッキーニ・ベーコン・たまねぎ
4	土	なつやさいのトマトソースパスタ		コロッケ	たなばたゼリー	スープ/はるさめ・たまご・わかめ
5	日	おやすみ				
6	月	ごはん	とりにくのみそやき	だいこんとツナのサラダ	かぼちゃのもの	すましじる/かまぼこ・みつば・ふ
7	火	ごはん	しゃけのムニエル	きのこのマカロニグラタン	ブロッコリーとコーンのソテー	スープ/にんじん・キャベツ・ウインナー
8	水	ごはん	ふたキムチ	はるさめサラダ/きゅうり・ハム・たまご	なすのおろしポンず	みそしる/なめこ・とうふ・ねぎ
9	木	ごはん	とりにくのとカシューナッツいため	あおなため/こまつな・とうみょう・にんじん	もやしときゅうりのザーサイあえ	スープ/トマト・たまご・たまねぎ
10	金	ごはん	あかうおのもの	しらあえ/ほうれんそう・にんじん・こんにゃく	おくらのおひたし	みそしる/なす・みょうが
11	土	かにかまあんかけチャーハン		はるまき	—	スープ/わかめ・ねぎ・たまご
12	日	おやすみ				
13	月	ごはん	ふたにくのねぎしおやき	あつあげとなすのやきびたし	トマトマリネ	みそしる/ほうれんそう・えのき
14	火	ごはん	とりにくのバジルソースやき	ポテトのチーズやき	コールスロー	スープ/たまねぎ・にんじん
15	水	ごはん	あじのなんばんづけ	オクラとちくわのいそべあげ	ピーマンのじゃこいため	みそしる/なす・あぶらあげ
16	木	ごはん	豚肉のピカタ	ラタトゥイユ	いんげんのごまあえ	スープ/しめじ・えのき・にんじん
17	金	ごはん	とりつくねのてりやき	ひじきのもの	ほうれんそうのおひたし	みそしる/こまつな・ふ
18	土	ひやしちゅうか/きゅうり・ハム・たまご・トマト・もやし		ぎょうざ	あんにんどうふ	—
19	日	おやすみ				
20	月	うみのひ				
21	火	ごはん	さばのしおやき	さつまいもサラダ	キャベツのつけもの	とんじる
22	水	ごはん	ぶたたまキャベツのちゅうかいため	はるさめサラダ/きゅうり・かにかま・にんじん	さつまいものあまに	スープ/わかめ・ねぎ
23	木	ごはん	タンドリーチキン	じゃがいものいためもの/ベーコン・たまねぎ	キャロットラペ	スープ/豆乳・キャベツ・たまねぎ
24	金	ごはん	しろみざかなのフライ	ブロッコリーとたまごのサラダ	かぼちゃのそぼろあんかけ	みそしる/もやし・あぶらあげ・ねぎ
25	土	なつやさいカレー		とんかつ	グリーンサラダ	—
26	日	おやすみ				
27	月	ごはん	ふたにくとなすのみそいため	パプリカとツナのマリネ	えだまめサラダ/コーン・キャベツ	すましじる/かまぼこ・みつば・ふ
28	火	ごはん	モチコチキン	ガーリックシュリンプ	マカロニサラダ/にんじん・たまねぎ・きゅうり	ミネストローネ/キャベツ・たまねぎ・ベーコン
29	水	ごはん	さけのレモンふうみやき	スパゲティサラダ/きゅうり・にんじん・ハム	ソテー/しめじ・エリンギ・ほうれんそう	スープ/たまご・きくらげ・ねぎ
30	木	ごはん	ふたにくのしょうがやき	きゅうりとささみのばいにくあえ	ごもくに	みそしる/なす・ねぎ
31	金	ごはん	チキンソテー/トマトソース	ポテトサラダ	ほうれんそうとベーコンの粉チーズ和え	コーンスープ