

# 7月 こんだてひょう

月	火	水	木	金
<b>2</b> ごはん (ひじきのり) わかめのみそ汁 大根のそぼろ煮 もやしのカレー味サラダ 牛乳	<b>3</b> スープスパゲッティ ハムのマリネ 人参蒸しパン 牛乳	<b>4</b> ごはん 白菜のみそ汁 さばのみそ煮 チャプチェ 牛乳	<b>5</b> チーズパン ミートボールスープ ほうれん草オムレツ 粉ふきいも 牛乳	<b>6</b> ちらし寿司 短冊汁 とりのから揚げ セタゼリー ジョア
<b>9</b> わかめごはん キムチ豚汁 厚焼たまご もやしのごま和え 牛乳	<b>10</b> しょうゆラーメン コーンクリームコロッケ ズッキーニの梅和え 牛乳	<b>11</b> ごはん マーボーじゃが 海鮮しゅうまい 三食ナムル 牛乳	<b>12</b> まるパン ポテトスープ チキンカツ コーンサラダ 牛乳	<b>13</b> オムライス (ケチャップ) ウィンナースープ フルーツのゼリー和え 牛乳
<b>16</b> 	<b>17</b> かしわうどん きつねもち じゃがいもの彩サラダ 牛乳	<b>18</b> ひじきごはん キャベツのみそ汁 ホッケの塩焼き こんにやくきんぴら 牛乳	<b>19</b> ミルクパン エビボールスープ ポークビーンズ スパゲッティサラダ 牛乳	<b>20</b> ごはん 大根のみそ汁 さんまのしょうが煮 とりささみの和え物 牛乳
<b>23</b> ごはん 厚揚げのみそ汁 肉だんご 切り干し大根の炒め煮 牛乳	<b>24</b> あんかけ焼きそば バンバンジーサラダ すいか 牛乳	<b>25</b> 夏野菜カレーライス コールスローサラダ 牛乳	<b>26</b> 黒糖パン レタスのコンソメスープ ハンバーグ こまつなソテー 牛乳	

※赤字は、一部幕別産の食材を使用しています。

(今月の幕別産は、玉ねぎ・長ねぎ・大根・じゃがいも・レタス・キャベツ・白菜・きゅうり・ズッキーニ・さやえんどう です。)