

## 2026年7月 献立表

日付	曜日	主食	副食献立
1	水	わかめごはん	えびフライ スパゲティナポリタン 白菜とツナの炒め煮 厚揚げ煮 オレンジ
2	木	ラーメン	味噌ラーメン 青りんごゼリー
3	金	ふりかけごはん (のり)	焼き肉 フライドおさつ ブロッコリーツナサラダ プチまるチーズ 洋梨
6	月	どんぶり	ソースかつ丼 パインゼリー
7	火	青菜ごはん	お昼様ハンバーグ 塩焼きそば 青のりポテト タコちゃんウインナー フルーツカクテル
8	水	ロールパン	クリームシチュー いちごゼリー
9	木	白ごはん	ポークチャップ 塩茹でブロッコリー ビーフン炒め チーズパイ 洋梨
10	金	白ごはん	鶏肉照り焼き ポパイソテー 切干大根の煮物 粉ふき芋 黄桃
13	月	香ばし青菜ごはん	チキンナゲット スパゲティソテー 豚肉と大根のオイスター炒め こんこん和え フルーツカクテル
14	火	白ごはん	たらのオランダ揚げ マカロニとツナのカレー炒め ポークビーンズ わかめとコーンのサラダ オレンジ
15	水	ひやむぎ	ひやむぎ プリン
16	木	ひじきごはん	かぼちゃコロケ ほうれん草とささみの和え物 豚肉とキャベツの味噌炒め ちくわの甘辛煮 りんごのコンポート
17	金	おべんとう	

※食品につきましては、お配りしている献立表を確認して下さい。