

7月3日（月）

麦ご飯  
野菜の肉巻きフライ  
麻婆なす  
絆三絲・牛乳



7月4日（火）

アフリカ料理  
ジャンバラヤ  
コーンチャウダー  
チーズケーキ・牛乳



7月5日（水）

ジャージャー麺  
ポテトたこ揚げ  
枝豆（東京都産）  
牛乳



7月6日（木）

きなこ豆腐トースト  
手作りウィンナーロールパン  
チリコンカン（とうきょう元気農場食材使用）  
カラフルサラダ  
牛乳



7月7日（金）



七夕ずし **七夕**  
笹かまとカボチャの天ぷら  
小松菜のごまじょうゆ  
七夕汁  
サイダーゼリー・牛乳



7月10日（月）

夏野菜の中華丼  
もずくと卵のスープ  
スパイシーポテト  
冷凍みかん  
牛乳



7月11日（火）

フルーツベリージャムサンド  
ズッキーニのグラタン  
かぼちゃのサラダ  
豆入りスープ  
牛乳



7月12日（水）

かみかみ献立

ご飯 昆布の佃煮  
豆鮭の南蛮漬け  
野菜の煮物  
茹でとうもろこし(東京都産)  
牛乳



7月13日（木）

青椒肉絲丼 **季節の料理**  
春雨スープ  
白玉フルーツポンチ  
牛乳



7月14日（金）

シーフードピラフ  
イタリアンスープ  
カポナータ  
牛乳



7月18日（火）

麦ご飯  
魚の包み揚げ 三色和え  
かきたま汁  
牛乳



7月19日（水）

おろしバゲティ  
バンバンジー風サラダ  
ポテトソー  
牛乳



7月20日（木）

土用の丑の日

魚の蒲焼き丼  
甘酢和え・冬瓜汁  
小玉すいか  
牛乳

