

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

