



献立表

ぷらうらんど
kouminkan ひだか

2025年 7月

月	火	水	木	金
	7月1日	7月2日	7月3日	7月4日
	ごはん 鶏のつくね 彩おかか和え みそ汁 デザート	ごはん さつま汁 ツナサラダ デザート	ごはん 魚のフライ 中華サラダ すまし汁 デザート	ごはん 魚のマヨネーズ焼き しょう油フレンチサラダ みそ汁 デザート
7月7日	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日
ごはん そうめん 天ぷら 七夕ゼリー	ごはん 肉じゃが 四色和え みそ汁 デザート	とうもろこしごはん 焼き魚 かぼちゃサラダ みそ汁 デザート	パン きのこのパスタ きゅうりとトマトのナムル コンソメスープ デザート	ごはん 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ すまし汁 デザート
7月14日	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日
ごはん 魚の南蛮漬け 白和え みそ汁 デザート	ごはん 煮魚 ワカメの和え物 みそ汁 デザート	ビビンバ風混ぜご飯 カミカミサラダ わかめスープ デザート	ごはん ハンバーグ ポテトサラダ みそ汁 デザート	ごはん クリームシチュー キャベツとコーンのサラダ みそ汁 デザート
7月21日	7月22日	7月23日	7月24日	7月25日
海の日	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 おひたし みそ汁 デザート	ごはん 竹輪のいそべ揚げ 千切り大根サラダ みそ汁 デザート	ごはん チキンカツ トマトサラダ みそ汁 デザート	ごはん 鶏肉の照り焼き ポパイサラダ みそ汁 デザート
7月28日	7月29日	7月30日	7月31日	
カレーライス グリーンサラダ デザート	ごはん ビーフン じゃこサラダ みそ汁 デザート	ごはん ひじきの五目煮 レタスのサラダ みそ汁 デザート	ごはん すき風煮 和え物 みそ汁 デザート	