



献立表

ぷらうらんど
kouminkan ひだか
2026年 7月

月	火	水	木	金
		7月1日	7月2日	7月3日
		ごはん きつねうどん ツナサラダ 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	ハヤシライス じゃこサラダ デザート
7月6日	7月7日	7月8日	7月9日	7月10日
ごはん 肉じゃが ゴマ和え みそ汁 デザート	ごはん そうめん 天ぷら 七夕ゼリー	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 きゅうりのサラダ 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 みそ汁 デザート
7月13日	7月14日	7月15日	7月16日	7月17日
ごはん チキンカツ トマトのサラダ みそ汁 デザート	ごはん コロツケ 千切り大根のサラダ 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	カレーライス グリーンサラダ デザート	ごはん 魚の南蛮漬け 白和え みそ汁 デザート
7月20日	7月21日	7月22日	7月23日	7月24日
海の日	ごはん 焼きそば おひたし 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	ごはん ハンバーグ ポテトサラダ 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27日	7月28日	7月29日	7月30日	7月31日
ごはん クリームシチュー キャベツとコーンのサラダ 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	ごはん 魚のフライ 中華サラダ みそ汁 デザート	ごはん すき風煮 和え物 みそ汁 デザート	ごはん 鶏のつくね 彩おかか和え みそ汁 デザート