

2025年7月



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
29	30	1	2	3	4	5
		豚肉のオイスター炒め 鯖のてりやき 海藻サラダ	グリルヤンニョムチキン 大学いも マカロニサラダ	トンテキ ハムカツ カリフラワーの 青のり和えサラダ	イカフライとエビカツ れんこん金平 ポテトサラダ	
6	7	8	9	10	11	12
	ハンバーグとメンチカツ 切干大根 ブロッコリーサラダ	ほっけのおろしたれ ベーコンチーズフライ さつま芋のサラダ	ねぎ塩ダレチキン 春巻き コーンサラダ	豚肉と 白砂のぼん酢かけ クリームコロッケ パスタサラダ	トンカツ ふきの煮物 グリーンサラダ	
13	14	15	16	17	18	19
	豚丼風 白身魚のタルタルソース 菜の花のごま和え	赤魚の塩焼き なすの煮浸し かぼちゃサラダ	鶏のチリソース 焼きようざ もやしのナムル	回鍋肉 磯辺揚げ レンコン明太サラダ	カレーコロッケとハムカツ 小松菜と 厚揚げの煮浸し 海藻サラダ	
20	21	22	23	24	25	26
	ハンバーグとエビフライ ひじき煮 マカロニサラダ	鯖の塩焼き チキンカツ ポテトサラダ	鶏肉のレモンペッパー 麻婆茄子 ブロッコリーと カリフラワーのサラダ	豚肉のジンギスカン 揚げシュウマイ 白菜の和え物	ヒレカツとアジフライ 切干大根 蒸し鶏の胡麻ドレサラダ	
27	28	29	30	31	1	2
	豚肉のカレー炒め メンチカツ さつま芋のサラダ	赤魚のちゃんちゃん焼き コロッケ コーンサラダ	鶏肉とズッキーニの トマトソースがけ ベーコンチーズフライ パスタサラダ	豚の生姜焼き 大学いも 春雨サラダ		
3	4	メモ				

