

2026年

## きんもくせい7月のメニュー

月	火	水	木	金
		1	2	3
		やわらか 青じそつくね ほうれん草と油揚げ の白和え	鰹のムニエル フレッシュトマトソース 白菜とリンゴの サラダ	ピーマンと豚肉の 黒酢炒め 胡瓜と竹輪のナムル
6	7	8	9	10
牛ごぼう炒め ポテトサラダ	スモークサーモン サラダ寿司 野菜のゼリー寄せ	パリパリチキンステーキ 梅とトマトのソース かぼちゃのマリネ	シーフードピラフ 夏野菜のピクルス	麻婆豆腐 ブロッコリーサラダ
13	14	15	16	17
鰹のムニエル キャベツと胡瓜の ソテー	豚肉のねぎ塩のつけ 春菊の ゴママヨネーズ和え	キンパ 千手ミ	鶏肉のソースフライ ピーマンとじゃこの きんぴら	鮭のごま味噌焼き あげ茄子の イタリアンサラダ
20	21	22	23	24
鰹のからしフライ 青ネギと油揚げの さっと煮	鶏そぼろの三色丼 鶏むね肉の しっとりハム	うな玉丼 夏野菜ジュレソース	梅ポークカレー 梅ライタ	魚介フリット フルーツサラダ
27	28	29	30	31
ハンバーグステーキ 切干大根の煮付	海老とチンゲン菜の 炒め物 小松菜と厚揚げの ナムル	焼売 さつま芋と貝割れの 白和え	魚のフライの 薬味ソースがけ たことじゃが芋の 梅サラダ	休所日