



7月の「元気がでるメニュー」



日にち	曜日	メニュー
1	月	 白身魚の照り焼き
2	火	豆腐ハンバーグ 和風そぼろあん
3	水	 イカと小松菜の中華炒め
4	木	 ゴーヤーチャンプルー
5	金	白身魚のフライ ヴィネグレットソース
8	月	茄子と鶏肉の南蛮漬け
9	火	 豚しゃぶ 胡麻だれソース
10	水	豚肩ロースの味噌漬け焼き
11	木	 蒸し鶏と茹で野菜の胡麻ソース
12	金	サバの味噌煮
15	月	お休み
16	火	白身魚の唐揚げ 和風甘酢あん
17	水	豚肩ロースの塩麹漬け焼き
18	木	 ロールキャベツ ポトフ風
19	金	葛飾の学校給食メニュー 冷やしチャーチャー麺とピーチミルク寒
22	月	豆腐ハンバーグ 和風そぼろあん
23	火	白身魚の磯辺揚げ 生姜あん
24	水	 茹で豚もやしのジギスカンソース
25	木	揚げサバのおろし煮
26	金	 イカとブロッコリーのオイスターソース炒め
29	月	 ロールキャベツ 和風きのこあんかけ
30	火	豚肩ロースの胡麻焼き
31	水	 蒸し鶏の梅ソース

メニューの紹介



写真のメニューは
「ゴーヤー
チャンプルー」



写真のメニューは
「豆腐ハンバーグ
和風そぼろあん」



1食分で野菜（きのこ・海藻を含む）を200g以上使用しているメニューです。

*メニューは都合により変更することがあります。

*売切れ次第終了になります。

