

	月	火	水	木	金	土
	29	30	7月1日	2	3	4
朝	かぼちゃと挽肉の旨煮	ベーコンエッグ	ポークチャップ	鶏むね肉のピカタ	揚げ焼売のみぞれかけ	小松菜と玉ねぎの肉炒め
夕	白身魚フライ	豚焼き肉	チキンソテー	肉団子の甘酢あん	チキンのトマト煮	冷やし中華
	6	7	8	9	10	11
朝	ロールキャベツ	ウインナーとツナ玉そば	肉じゃが	大根と挽肉の旨煮	きのこの卵とじ	ハムエッグ
夕	牛スタミナ焼き	鶏の唐揚げ	ビビンバ	煮込みハンバーグ	焼き餃子 チャーハン	ビーフカレー
	13	14	15	16	17	18
朝	ハムソテー	スペイン風オムレツ	豚バラ白菜	豚肉と長ねぎの塩炒め	豆腐ハンバーグ 野菜あんかけ	豚肉の卵とじ
夕	中華丼	蒸し鶏のネギ塩だれ	タラの揚げ煮	とんかつ	チンジャオロース	冷やしうどん
	20	21	22	23	24	25
朝		肉豆腐	ミートボールのトマト煮	鶏むね肉のピカタ	里芋と豚肉の土佐煮	ふんわり天とほうれん草の胡麻和え
夕		竜田揚げ	豚焼き肉	油淋鶏	うなぎの蒲焼	ポークカレー
	27	28	29	30	31	8月1日
朝	竹輪の磯辺揚げ 厚焼き玉子	蒸し焼売と温野菜	白身魚の竜田揚げ	筑前煮	プレーンオムレツ	ほうれん草とウインナー炒め
夕	鮭の塩焼き	チキンの照り焼き タルタルソース	豚肉と野菜の中華炒め	和風ハンバーグ	焼き餃子 チャーハン	冷やし中華