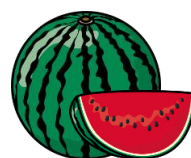
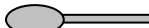




7月もいっつけ表



3日	4日	5日	6日	7日
 とりにくの あまからいため  ココアワッフル  白ごはん  にくいり ワンタンスープ 	 ぶたにくの ソースマリネ   わかめごはん  あおなとコーンの スープ 	 ししやものてんぷら くきわかめのいためもの   白ごはん  とりだんごじる 	 チンジャオロースー トマト   白ごはん  はるさめの スープ 	 たなばたゼリー   ちらしずし ほしのコロケ  たなばたじる 
10日	11日	12日	13日	14日
 すいか   ナムルごはん  やさいスープ 	 ほっけのいろづけ もやしいため   白ごはん  みそしる 	 ひややっこ いそかあえ   白ごはん  ぶたにくじゃが 	  なつやさいカレー ふくじんづけ  ナタデココヨーグルト	 はるまき ひじきともやしのナムル   白ごはん  はっぽうさい 
17日	18日			
 SUMMER 海の日	 キーマカレー  フローズンヨーグルト  ナン  トマトとレタスと たまごのスープ 			

7月の目標

暑さに負けない食事をしよう

