



# 7月もりつけ表



<p>1日 (月)</p> <p>ひややっこ いそかあえ</p> <p>みかんクレープ</p> <p>白ごはん ぶたにくじゃが</p>	<p>2日 (火)</p> <p>ミートボール グリーンサラダ</p> <p>3こ</p> <p>ミルクロール</p> <p>クリームスープ</p>	<p>3日 (水)</p> <p>さばのたつたあげ きりぼしだいこんの いためもの</p> <p>白ごはん</p> <p>みそしる</p>	<p>4日 (木)</p> <p>チンジャオロースー こふきいも</p> <p>白ごはん</p> <p>はるさめの スープ</p>	<p>5日 (金) セタメニュー</p> <p>たなばたゼリー</p> <p>ちらしずし ほしのコロケ</p> <p>たなばたじる</p>
<p>8日 (月)</p> <p>はるまき ごまずあえ</p> <p>白ごはん</p> <p>ごもくうまに</p>	<p>9日 (火)</p> <p>すいか</p> <p>そばろごはん</p> <p>かつまじる</p>	<p>10日 (水)</p> <p>ほっけのいろづけ もやしいため</p> <p>白ごはん</p> <p>とうふとおおなの みそしる</p>	<p>11日 (木)</p> <p>キーマカレー フローズンヨーグルト</p> <p>ナン</p> <p>トマトとレタスと たまごのスープ</p>	<p>12日 (金)</p> <p>ぶたにくの ソースマリネ</p> <p>わかめごはん</p> <p>やさいスープ</p>
<p>15日 (月)</p> <p>なつやさい 夏野菜</p>	<p>16日 (火) 今月のおさかな献立</p> <p>ししゃもてんぷら こまつなのいためもの</p> <p>白ごはん</p> <p>ちゃんこじる</p>	<p>17日 (水)</p> <p>なつやさいカレー ふくじんづけ</p> <p>ナタデココヨーグルト</p>		



がつ もくひょう  
7月の目標

あつ ま しょくじ  
暑さに負けない食事をしよう