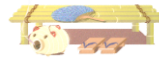




がつぶん  
7月分こんだてひょう



7月1日～31日まで  
21日間

ひ 日	よう 曜	パン・ごはん てんかぶつ	ぎゅうにゅう 牛乳	おかず	くだもの など
1	すい 水	ごはん		なつやさいのカレーライス キャベツのサラダ まめこんぶ	
2	もく 木	黒糖パン		ぶたにくとやさいのもの チヂミ きゅうりのあますあえ	
3	きん 金	ごはん		ぶたミンチとニラのそぼろどん オクラのみそしる	れいとうみかん
6	げつ 月	黒糖パン		チキンレバーカツ ケチャップに たことキャベツのバジルソテー	
7	か 火	ごはん		ぎゅうどん とうがんのみそしる おおふくまめののもの	
8	すい 水	ごはん		ゴーヤチャンプルー すましじる あつあげのしょうがしょうゆかけ	
9	もく 木	おさつ		かぼちゃのミートグラタン スープ	すいか
10	きん 金	ごはん		ぶたにくのこうみあげ すましじる あっさりきゅうり	
13	げつ 月	1/2こくとうパン		ポークトマトスパゲッティ グリーンアスパラガスのサラダ	はっこうにゅう
14	か 火	ごはん		さけのつけやき みそしる とうがんのもの	
15	すい 水	ごはん		ぶたにくとじゃがいものものに オクラのうめふうみ ツナっぱいため	
16	もく 木	大コッペパン ブルーベリージャム		パエリア ウインナーとキャベツのスープ	オレンジ
17	きん 金	ごはん		ぶたにくのしょうがやき みそしる さんどまめのごまあえ	
20	げつ 月	黒糖パン		にこみハンバーグ コーンスープ	
21	か 火	ごはん		ぶたどんぶり すましじる	いりくろめ
22 除去	すい 水	ごはん		はっぼうさい <span style="color: red;">うずらたまご</span> えだまめ	みかん (かん)
27	げつ 月	黒糖パン		ぶたにくのカレーふうみやき ミネストローネ	ミックスフルーツ (かん)
28	か 火	ごはん		きんぴらちらし すましじる	ちまき
29	すい 水	大コッペパン いちごジャム		マカロニグラタン スープ	りんご (かん)
30	もく 木	ごはん		ぶたにくのごまだれやき ごもくじる きゅうりのおかかあえ	
31	きん 金	ごはん		チキンカレーライス フルーツしらたま	

・
   
 ・
   
 ・
   
 朝に焼いたふわふわのパンです。