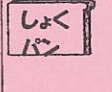
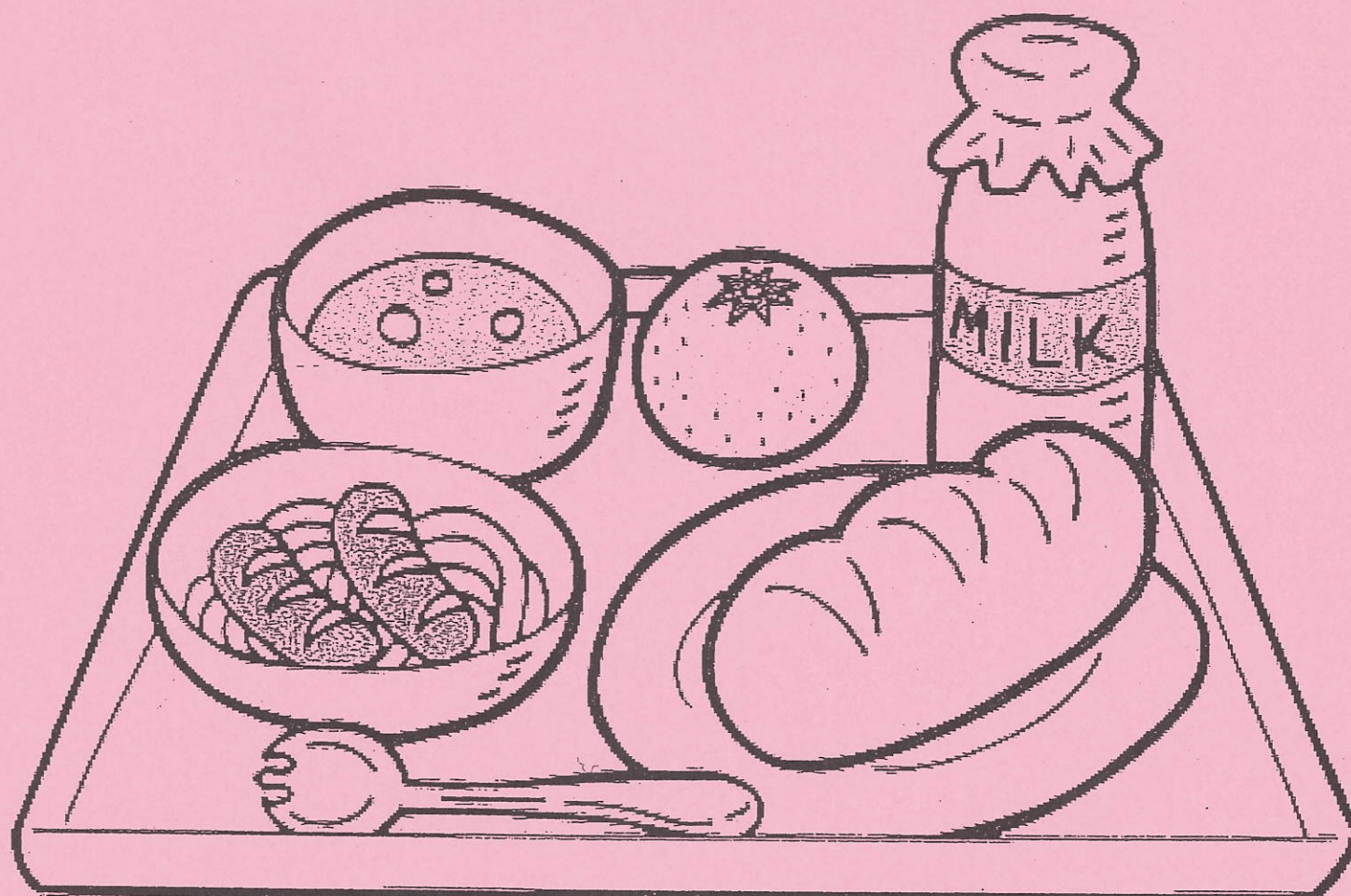


7月分きゅうしょくカレンダー

1日 (金)			さけのつけ ^{つけ} 焼き、みそ汁 ^{みそ} とうがんの煮 ^に もの	11日 (月)			シーフードトマトスパゲッティ グリーンサラダ、はっ酵 ^{こう} 乳 ^{にゅう}
4日 (月)			夏野菜 ^{なつやさい} のカレーライス キャベツのサラダ、冷凍 ^{ひやうど} みかん	12日 (火)			牛 ^{ぎゅう} 丼 ^{どん} 、とうがんのみそ汁 ^{みそ} 大福豆 ^{おおふくまめ} の煮 ^に もの
5日 (火)			豚肉 ^{豚にく} とじゃがいもの煮 ^に もの オクラの甘酢 ^{あます} あえ、紅 ^{べに} ざけそばろ	13日 (水)			豚肉 ^{豚にく} とピーマンのしょうが焼 ^や き にゅうめん、切り干 ^{きり} しだいこんの梅 ^{うめ} 風味 ^{ふうみ}
6日 (水)			チキンレバーカツ、ケチャップ煮 ^に ^{ガルベール} グリーンアスパラガスのサラダ ^{ジャム}	14日 (木)			かぼちゃのミートグラタン、スープ すいか
7日 (木)			ゴーヤチャンプルー、五 ^ご 香 ^{かう} 汁 ^{じゅう} あつあげのしょうがじょうゆかけ	15日 (金)			鶏肉 ^{けいにく} のゆず塩 ^{しお} 焼 ^や き みそ汁 ^{みそ} 、なすのそばろいため
8日 (金)			パエリア、じゃがいものスープ オレンジ	19日 (木)			中華煮 ^{ちゅうな} 、チヂミ ^{りんご} ^{ジャム} きゅうりの甘酢 ^{あます} づけ

*予定^{よてい}ですから変^かわることもあります。

*日^ひにちの〇印^{じるし}は個別^{こべつ}対^{たい}応^{おう}献^{けん}立^{だて}です。



めあて

よいたべかたをしよう