

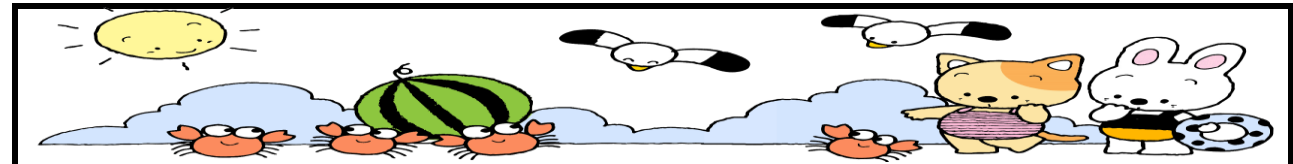
7月分のきゅうしょくこんだてひょう (7月1日～7月16日)





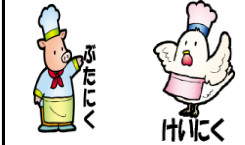
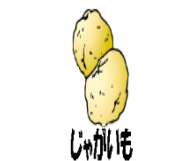




ぎゅうにゅう



は、からだをつくるあかのなかまです。まいかい
は、からだをつくるあかのなかまです。毎回です。

まいかい



日・曜日	パン・ごはん	こんだてのなまえ	おかずのざいりょう			日・曜日	パン・ごはん	こんだてのなまえ	おかずのざいりょう		
			あか	き	みどり				あか	き	みどり
曜	き		からだをつくる	ねつやちからのもとになる	からだのちょうしをととのえる	曜	き		からだをつくる	ねつやちからのもとになる	からだのちょうしをととのえる
1・水		ぶたにくと ピーマンのしょうがやき にゅうめん もやしときゅうりのおひたし	 ぶたにく うずあげ だしこんぶ けずりぶし	 さとう しょうめい そうめん にんじん きゅうり オクラ	9・木		ゴーヤチャンプルー ごもくじる あつあげの しょうがじょうゆかけ	 ぶたにく たまご あつあげ だしこんぶ けずりぶし	 さとう しょうめい あつあげ たまねぎ キャベツ もやし しょうが にんじん にがうり		
2・木	 	チキンレバーカツ ケチャップに グリーンアスパラガスのサラダ	 チキンレバーカツ	 あつあげ さとう じゃがいも	10・金		シーフードトマトスパゲッティ グリーンサラダ はっこうにゅう	 えび ベーコン たまご たこ	 オリーブオイル スパゲッティ さとう しょうめい あつあげ	 たまねぎ トマト グリーンピース キャベツ にんじん	
3・金		ぎゅうひきにくと なつやさいのカレーライス ツナとキャベツの マヨネーズいため れいとうみかん	 ぎゅうひきにく ツナのかんづめ	 あつあげ さとう じゃがいも	13・月		もずくいりヒラヤーチー ぶたにくといかのにも あつさりキャベツ	 たまご かつおぶし (こま) もずく あつあげ けずりぶし	 あつあげ さとう じゃがいも こおぎこ	 キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ	
6・月		ぶたにくとじゃがいもの にも オクラのあまずあえ べにざけそぼろ	 ぶたにく べにざけフレーク あおのり けずりぶし	 じゃがいも さとう しろごま	14・火		ぎゅうどん みそしる おおふくまめのにも	 あか みそ しょうめい たまご あおのり おおふくまめ だしこんぶ けずりぶし	 あつあげ さとう しょうめい	 たまねぎ あおのり えのきだけ にんじん かぼちゃ オクラ	
7・火		かぼちゃの ミートグラタン スープ オレンジ	 ぎゅうひきにく ぶたひきにく ハム じゃがいも	 あつあげ さとう こおぎこ	15・水		ぶたにくの カレーふうみやき じゃがいものスープ すいか	 ぶたにく ハム	 じゃがいも	 にんじん キャベツ すいか たまねぎ グリーンピース	
8・水		けいにくのバジルやき カレースープ なつやさいと ベーコンのソテー	 あつあげ ベーコン ハム じゃがいも	 オリーブオイル さとう じゃがいも	16・木		さけのつけやき みそしる とうがんのにも	 さけ あか みそ しょうめい たまご だしこんぶ けずりぶし	 でんぶん さとう	 キャベツ にんじん しょうが たまねぎ とうがん	