

7月1日(水)～7月31日(金)

おおさかしりつ みなみつもり しょうがつこう

7月分きゅうしょくこんだてひょう

(よていですので、かわることがあります。)

日・ よう	パン・ ごはん	ぎゅう にゅう	パンの てんかぶつ	こんだてめい	き	あか	みどり
					エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえる
1・ 水				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・ 木				ぶたにくとやさいのにも チヂミ きゅうりのあまずあえ	   	  	   
3・ 金				ぶたミンチとニラのそぼろどんぶり オクラのみそしる れいとうみかん	 	  	   
6・ 月				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・ 火				ぎゅうどん とうがんのみそしる おおふくまめのにも	 	  	   
8・ 水				ゴーヤチャンプルー すましじる あつあげのしょうがじょうゆかけ	 	  	   
9・ 木				かぼちゃのミートグラタン スープ すいか	   	  	   
10・ 金				ぶたにくのこうみあげ すましじる あつさりきゅうり	  	  	   
13・ 月				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・ 火				さけのつけやき みそしる とうがんのもの	  	  	   
15・ 水				ぶたにくとじゃがいものにも オクラのうめふうみ ツナっぱいため	   	  	   
16・ 木				パエリア ウィンナーとキャベツのスープ オレンジ	   	  	   
17・ 金				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・ 月				にこみハンバーグ コーンスープ		 	   
21・ 火				ぶたどんぶり すましじる いりくろまめ	 	  	   
22・ 水				はっぼうさい えだまめ みかんのかんづめ	 	  	   
27・ 月				ぶたにくのカレーふうみやき ミネストローネ ミックスフルーツのかんづめ	  	  	   
28・ 火				きんぴらちらし すましじる ちまき	 	  	   
29・ 水				マカロニグラタン スープ りんごのかんづめ	   	  	   
30・ 木				ぶたにくのごまだれやき ごもくる きゅうりのおかかあえ	  	  	   
31・ 金				チキンカレーライス フルーツしらたま	   	 	   