

月	火	水	木	金
7月もいっつけ表				
		1 茎わかめの酢の物 ピリ辛豚肉炒め 炊き合わせ	2 きのこのおひたし あじの照り焼き 鶏ごま 五目汁	3 ブロッコリーサラダ にしのパコラ 大豆の トマト煮 コッペパン
6 ゆかり漬け わかさぎフリッター (4尾) 鶏肉の 南蛮煮	7 星空サラダ 星のハンバーグ 七夕デザート 七夕献立 天の川 スープ	8 ごま和え 魚と大豆のみそがらめ かきたま汁	9 もずくのチャプチェ 海鮮ぎょうざ (2個) マーボー 豆腐	10 はりはり漬け さんまの梅煮 納豆 高野豆腐の みそ汁
13 かぼちゃ サラダ すいか 夏野菜 焼きそば	14 コーン和え キャベツメンチ 沢煮椀	15 たくあん和え 厚焼き卵 大豆の磯煮	16 レモン和え 鶏肉とレバーの ケチャップがらめ 豆腐の中華 スープ	17 ゴーヤチャンプル いわしのおろし煮 冬瓜汁
20 海の日	21 炒り大豆和え 豚肉の ジンジャーソースがけ アイアン みそ汁	22 ピーナッツ和え さばの塩焼き 肉じゃが	23 のり塩あえ おさかなナゲット (3個) 回鍋肉	24 フレンチサラダ ゆで卵 シューアイス 夏野菜 カレー / ごはん
二まめに水分補給! のどがかわくまえに コップで こまめに ふだんは 水 か 麦茶 で すいとうは すずい場所 ペットボトルの のみのこし注意				