

きゅうしょくもくひょう

# 正しい姿勢で

## きれいに食べよう

### 7月こんだて



月	火	水	木	金
	1 パンキンパン ブルガリアのムサカ ボブチョルバ ブルガリアヨーグルト	2 とりごぼうめし もずくとたまごのスープ なつやさい夏野菜チップス	3 マーボー丼 きりぼしだいこん切干大根のサラダ マンゴー	4 はんご飯 さばの梅みそ焼き とさあ土佐和え しるみそ汁 れいとう冷凍みかん
7	7 五目手巻きずし 七夕汁 マリンブルーゼリー	8 ジャージャー麺 チーズ揚げワンタン 鉄骨サラダ	9 どうもろこしご飯 とりにく鶏肉の照り焼き じゃこ入りおひたし かぼちゃのみそ汁	10 ナン バターチキンカレー 枝豆サラダ マスカット
14	14 キムチチャーハン 焼肉サラダ むらくもスープ	15 抹茶揚げパン ABCスープ スイートポテトサラダ ゆずゼリー	16 チンジャオロース丼 はるさめ春雨の和え物 とうふあ豆花	17 メキシカンピラフ トマトとレタスのスープ ファイバーサラダ チョコレートケーキ
				11 はんご飯 まだらのチリソース わかめとキュウリの華風和え とうがんの中華スープ
				18 はんご飯 おみくじコロッケ いそあえすまし汁

# 夏休み

