

こまめに

水をのもう



7月こんだて

月	火	水	木	金
		1 ごもく 五目チャーハン なつやさい 夏野菜チップス にらたま にら玉スープ	2 ナン バターチキンカレー コーンサラダ れいとう 冷凍みかん	3 ごはん ご飯 あぶら ツナの油みそ かじょうどうふ 家常豆腐 くき 茎わかめサラダ
6 MILK	7 MILK	8 MILK	9 MILK	10 MILK
チキンライス レタスのスープ フライビーンズサラダ	たなばたてま 七タ手巻き寿司 あまがわじる 天の川汁 マリブルゼリー	ごはん さばの Tandori 風 こまつな ツナと小松菜の ごまサラダ ジュリエヌスープ	おきなわ 沖縄そば こまつな 小松菜のあえ物 こくとう 黒糖 サーターアンダギー	ビビンバ丼 かいそう 海藻スープ ゆでとうもろこし
13 MILK	14 MILK	15 MILK	16 MILK	17 MILK
まーぼー 麻婆なす丼 はるさめ 春雨サラダ メロン食べ比べ	ごはん カジキの照り焼き にんじんしりしり しおこうじ汁	カラフルピラフ いもかぼサラダ ABCスープ	まる 丸パン さかな 魚の コーンフレーク揚げ あ 野菜スープ	なつやさい 夏野菜カレー キャベツとじゃこの レモンあえ セレクトゼリー

8月こんだて



31 MILK	スパゲティ ミートソース ファイバーサラダ フルーツポンチ	
------------	--	--