




















もいつけ表

<p>1 (水)</p> <p>(ドレッシング) 切り干し大根のサラダ</p> <p>焼きカレーパン</p> <p>じゃが芋のコンソメスープ煮</p> 	<p>2 (木)</p> <p>(ごま・たれ) ごま酢あえ</p> <p>鶏肉のから揚げ (3こ)</p> <p>枝豆入りわかめごはん</p> <p>みそ汁</p> 	<p>3 (金)</p> <p>(たれ) かんぴょうのあえ物</p> <p>さばの七味焼き</p> <p>ごはん</p> <p>にら玉汁</p> 		
<p>6 (月)</p> <p>(たれ) 華風あえ</p> <p>ささみのレモン煮</p> <p>中華風ピリ辛ごはん</p> <p>チンゲンサイのスープ</p> 	<p>7 (火)</p> <p>黒パン</p> <p>(ドレッシング) コーンサラダ</p> <p>白身魚のこんがり焼き</p> <p>ポークビーンズ</p> 	<p>8 (水)</p> <p>たれ</p> <p>ゴーヤ入りかき揚げ</p> <p>パイナップルかき揚げ丼</p> <p>ごはん</p> <p>ピリ辛みそ汁</p> 	<p>9 (木)</p> <p>(ドレッシング) フレンチサラダ</p> <p>豚肉のアップルソース焼き</p> <p>シーフードピラフ</p> <p>トマトと卵のスープ</p> 	<p>10 (金)</p> <p>中華めん</p> <p>夏野菜のチーズ焼き</p> <p>野菜</p> <p>チャーシューめん</p> <p>肉みそスープ</p> <p>ヨーグルト</p> 
<p>13 (月)</p> <p>(ドレッシング) 春雨サラダ</p> <p>いかのヤンニョムカンジャンかけ</p> <p>ごはん</p> <p>マーボー豆腐</p> 	<p>14 (火)</p> <p>(ドレッシング) コールスローサラダ</p> <p>(ソース) はんぺんフライ</p> <p>チキンライス</p> <p>コンソメスープ</p> 	<p>15 (水)</p> <p>(ごま・たれ) 野菜肉</p> <p>ビビンバ</p> <p>ごはん</p> <p>レンフオアタン</p> 	<p>16 (木)</p> <p>(じゃこ・ドレッシング) 鉄骨サラダ</p> <p>福神漬</p> <p>麦ごはん</p> <p>カレー</p> 	<p>17 (金)</p> <p>(たれ) かんぴょうのあえ物</p> <p>鮭の西京焼き</p> <p>ごはん</p> <p>田舎汁</p> 
<p>20 (月)</p> <p>凍り豆腐の煮物</p> <p>鶏肉の照り焼き</p> <p>ごはん</p> <p>みそけんちん汁</p> 	<p>21 (火)</p> <p>小松菜のソテー</p> <p>あじフライ</p> <p>ごはん</p> <p>磯煮</p> 	<p>22 (水)</p> <p>(たれ) 切干大根のあえ物</p> <p>白身魚の照り焼き</p> <p>ごはん</p> <p>肉じゃが</p> 	<p>23 (木)</p> <p>海の日</p> <p>24 (金)</p> <p>スポーツの日</p>	
<p>27 (月)</p> <p>小松菜のソテー</p> <p>さばの塩焼き</p> <p>ごはん</p> <p>みそけんちん汁</p> 	<p>28 (火)</p> <p>具</p> <p>ソイ丼</p> <p>ごはん</p> <p>スープ</p> 	 <p>今月の目標!</p> <p>夏の食生活について考えよう</p> <ul style="list-style-type: none"> 暑さに負けない体をつくるために必要な食事を知ろう 		

