



月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
さんまかぼすれもんに やさいののりずあえ ごはん あつあげとナスの みそしる	イタリアンサラダ ごはん なつやさい カレー	ジョア ごぼうのサラダ ごはんのうえへ ちゅうかどんのぐ ごはん	ひじきの さんばいず ごはん じゃがいものそぼろは	たなばたきゅうしょく おほしさまコロッケ ☆ コールスローサラダ ごはん ミートボール シチュー
8	9	10	11	12
はつがげんまい いりひらつくね スパゲティサラダ ごはん かぼちやと あつあげのみそしる	やさいのナムル ぶたキムチどんのぐ ごはんのうえへ ごはん たまごとオクラの スープ	なっとうのひ なっとう メンチカツ やさいのごまあえ ごはん つみれいり すましじる	からつんさかなのひ あじのピザソース やき かいそうサラダ ごはん とうにゆうスープ	まめとやさいの サラダ コッペパン ペンネのトマト ソースに
15	16	17	18	19
うみ ひ 海の日	さばのあげに ささみとやさいの うめあえ ごはん とうふとじゃがいも のみそしる	ツナサラダ ごはん ひよこまめの カレー	ユーリンチー じゃこサラダ ごはん カレースープ	むしぎょうざ2こ たたききゅうり ごはん タイピーエン

