



盛り付け表

月

火

水

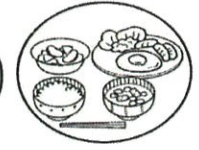
木

金

考えてみよう！夏の食生活

毎日！早寝&早起き
&朝ごはん

元気に過ごすためには、早めに寝て、早く起きて、朝ごはんを食べることが大切です。生活リズムを整えるためにも毎日続けることが重要です。



7月分の献立表

		<p>1 茎わかめの酢の物 ピリ辛豚肉炒め</p> <p>ごはん 炊き合わせ</p>	<p>2 さのこのおひたし あじの照り焼き</p> <p>ごはん 鶏ごま五目汁</p>	<p>3 フロccoliリーサラダ にしんのパコラ</p> <p>コッペパン 大豆のトマト煮</p>
<p>6 ゆかり漬け わかさぎフリッター</p> <p>ごはん 鶏肉の南蛮煮</p>	<p>7 七夕献立 青空サラダ 星型ハンバーグ</p> <p>七夕ゼリー</p> <p>ごはん 天の川スープ</p>	<p>8 ごまあえ 魚と大豆のみそがらめ</p> <p>ごはん かきたま汁</p>	<p>9 もずくのチャップチェ 海鮮ぎょうざ</p> <p>ごはん 麻婆豆腐</p>	<p>10 納豆の日 はりはり漬け さんまの梅煮</p> <p>納豆</p> <p>ごはん 高野豆腐のみそ汁</p>
<p>13 かぼちゃサラダ</p> <p>すいか</p> <p>夏野菜焼きそば</p>	<p>14 コーンあえ キャベツメンチ</p> <p>ごはん 沢煮椀</p>	<p>15 たくあんあえ 厚焼き卵</p> <p>ごはん 大豆の磯煮</p>	<p>16 レモンあえ 鶏肉とレバーの ケチャップがらめ</p> <p>ごはん 豆腐の中華スープ</p>	<p>17 ゴーヤチャンプル いわしのおろし煮</p> <p>ごはん 冬瓜汁</p>
<p>20</p> <p>海の日</p>	<p>21 炒り大豆あえ 豚肉のジンジャー ソースがけ</p> <p>ごはん アイアンみそ汁</p>	<p>22 ピーナッツあえ さばの塩焼き</p> <p>ごはん 肉じゃが</p>	<p>23 のり塩あえ おさかなナゲット</p> <p>ごはん ホイコーロー</p>	<p>24 フレンチサラダ</p> <p>シューアイス ゆでたまご</p> <p>夏野菜カレー</p>