


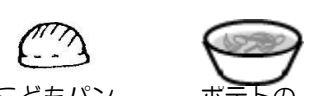

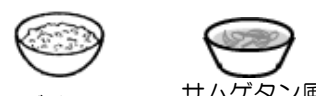



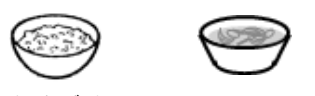







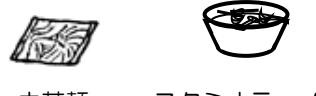
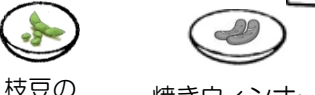


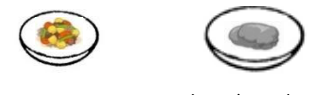





7月の目標

食生活と栄養について考えよう

<p>1 (月) 中濃ソース</p>  <p>ゴーヤチャンプルー あじフライ</p>  <p>ごはん もすく汁</p>	<p>2 (火) コーヒー牛乳</p>  <p>バターコーンソテー ハンバーグのトマトソースがけ</p>  <p>こどもパンスライス ポテトの米粉ポタージュ</p>	<p>3 (水) 味付けのり</p>  <p>キムチチャプチェ ヤンニョムチキン</p>  <p>ごはん サムゲタン風スープ</p>	<p>4 (木) 中濃ソース</p>  <p>冷凍みかん コーンコロケ</p>  <p>地粉うどん わかめうどん</p>	<p>5 (金)</p>  <p>セタフルーツミックス とり肉のさっぱり煮</p>  <p>わかめごはん セタ汁</p>
<p>8 (月)</p>  <p>にんじんしりしり とり肉のピリ辛揚げ</p>  <p>ごはん イナムドゥチ</p>	<p>9 (火)</p>  <p>冷凍パイン チリビーンズ</p>  <p>ツイストパン 千切り野菜のスープ</p>	<p>10 (水)</p>  <p>春雨サラダ ポークしゅうまい3個</p>  <p>ごはん わかめスープ</p>	<p>11 (木)</p>  <p>すいか 揚げぎょうざ2個</p>  <p>中華麺 スタミナラーメン</p>	<p>12 (金)</p>  <p>枝豆の塩ゆで 焼きウィンナー2本</p>  <p>もち麦ごはん 夏野菜のカレー</p>
<p>15 (月)</p> <p>海の日</p> 	<p>16 (火) 中濃ソース</p>  <p>ラタトゥイユ クロケット</p>  <p>クロワッサン ペイザンヌスープ</p>	<p>早寝・早起・朝ごはん!</p>  <p>こまめに水分をとみましょう。</p>		<p>盛り付け例</p>  <p>副菜 主菜 主食 汁物</p>

☆食缶やおかず入れは、熱いので中身が出ないように気をつけて運びましょう。(やけどに注意)