





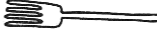










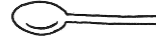
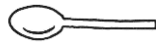

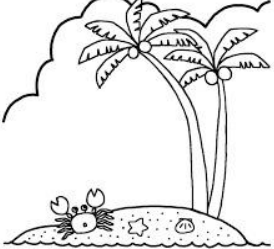







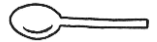


7月はいぜんひょう

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
<p>しめじ あえ </p> <p>ひじき サラダ </p> <p>ポイル キャベツ </p> <p>すのもの </p> <p>たなばたゼリー </p> <p>ごはん </p> <p>ぶたにくと こんにやく のみそに</p> <p>こがた コッパン </p> <p>あいなす ナポリタン</p> <p>ごはん </p> <p>とうが んの みそしる</p> <p>ごはん </p> <p>肉じゃが </p> <p>むぎいり キムタク ごはん</p> <p>ごもく スープ</p>	<p>さばの みそに </p> <p>ちくわの 2しよく あげ </p> <p>れんこん サラダ </p> <p>もやし の ナムル </p> <p>ごはん </p> <p>きりほし だ いこんと じゃがいも のいために</p> <p>こがた チーズパン </p> <p>ひやし うどん</p> <p>ごはん </p> <p>ごもく まめ</p> <p>ごはん </p> <p>マーボー どうぶ</p> <p>むぎいり なつやさい カレー </p> <p>フルーツ ポンチ </p>	<p>うみのひ </p> <p>セルフ ハンバーガー </p> <p>ポイル やさい </p> <p>ゆかりあえ </p> <p>あつやき たまご </p> <p>さんまの かばやきふう</p> <p>ごはん </p> <p>そうめん じる</p> <p>ごはん </p> <p>やきにくふう やさしいため</p> <p>れいとうみかん </p> <p>むぎいり チャーハン </p> <p>ポテト スープ</p>		
8	9	10	11	12
15	16	17	18	19

かんが
考えてみませんか

おやつ!



じかん
時間を決めて

こがら
小皿に
わけて

りよう
量を
決めて

コップに
そそ
注いで

えいよう
栄養も
考えて

すいぶん
水分ほきゅうは
みず むぎちや
水が麦茶で

