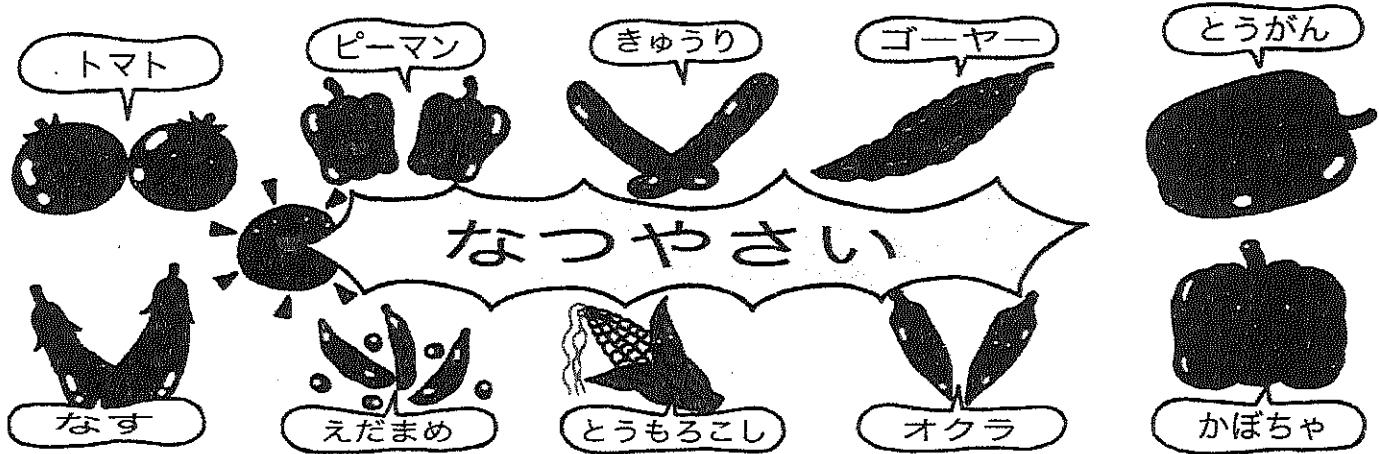


# 7がつ こんだてひょう



<p>こまめにすいぶんほきゅう!</p>	<p>夏バテしないように しょくじは しっかりたべようね</p>	<p>1 (すい) ヨーグルト フレンチサラダ ぶどうパン なつやさいの スパゲティ</p>	<p>2 (もく) ゴーヤチャンプルー まぐろのあぶらみそ むぎごはん すましじ</p>	<p>3 (きん) きゅうりのばいにくあえ ごぼうのみそそば ごはん すましそうめん</p>
<p>6 (げつ) プルーンはっこうにゆづ ごますあえ はいがごはん なつやさいの カレー</p>	<p>7 (か) すいか キャベツサラダ はいがパン チリコンカーン</p>	<p>8 (すい) ポイルドキャベツ あじフライ ごはん みそしる</p>	<p>9 (もく) ジャガマーポ ごはん たまごとトマトのスープ</p>	<p>10 (きん) ゆでとうもろこし イタリアンパースト ロールパン クリームスープ</p>
<p>13 (げつ) きびなごフライ えいようまんてんどんのぐ ごはん みそしる</p>	<p>14 (か) いそかあえ だいずとじゃこのいりに ごはん にくじゃが</p>	<p>15 (すい) えだまめ ぎゅうどんのぐ ごはん みそしる</p>	<p>16 (もく) ごましょうゆあえ いわしのかばやき むぎごはん とうがんのすましじ</p>	<p>17 (きん) チーズ かいそうサラダ まるパン カレービーンズ シチュー</p>