

月	火	水	木	金
<p>1 ごはん・牛乳 はんぺんのごまだれ 豚肉とズッキーニのみそ炒め さわ煮わん・ミニトマト</p> 	<p>2 小パン・牛乳 かぼちゃシチュー プレーンオムレツ キャベツのアーモンド和え</p> 	<p>3 ごはん・牛乳 炒り豆腐 かぼちゃのかき揚げ きゅうりの香味漬け</p> 	<p>4 小パン・牛乳 焼きハンバーグ 粉ふきいも・野菜スープ フルーツ白玉</p> 	<p>5 コーンごはん・牛乳 ハモの天ぷら わかめときゅうりの酢の物 そうめん汁</p> 
<p>8 ごはん・牛乳 ぶたとキムチ炒め サバのヤンニョムカンジャンかけ わかめスープ・ミニトマト</p> 	<p>9 ごま丸パン・牛乳 イカのカラフルマリネ ビーフンスープ すいか</p> 	<p>10 夏野菜カレーライス (麦ごはん)・牛乳 イカリングフライ 手作り福神漬け</p> 	<p>11 小パン・牛乳 ジャージャー麺 春巻き ほうれん草ともやしのナムル</p> 	<p>12 十穀米ごはん・牛乳 アジの塩焼き 小松菜とキャベツのごま和え とうろのみそ汁・みかんゼリー</p> 
<p>15</p>	<p>16 小パン・牛乳 スープスパゲティ イワシのラビゴットソース 冷凍みかん・りんごジャム</p> 	<p>17 ごはん・牛乳 牛肉と大豆のしぐれ煮 油あげときゅうりの酢の物 とうがんのすまし汁</p> 	<p>18 ツナピラフ・牛乳 タンドリーチキン なすとズッキーニのマリネ ポテトスープ・ミニトマト</p> 	<p>20</p>
				
				
				
				
				