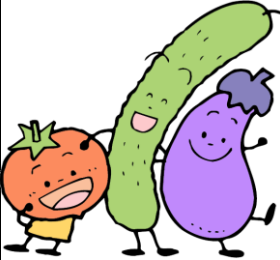
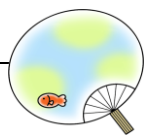


7月 今月の予定献立表

月	火	水	木	金
	牛乳 ごはん マーボーなす はるさめサラダ じゃが芋のみそしる	牛乳 卵ときのこのピラフ ツナサラダ ミネストローネスープ くだもの（メロン）	牛乳 ごはん 鶏の香味醤油焼き 蒸しさつま芋 野菜のごま酢和え とん汁	牛乳 ごはん ヒレカツ せん切りキャベツ すき昆布の煮物 なめこ汁
	牛乳 ごはん 鮭のねぎみそ焼き おひたし なすの揚げびたし オクラとそうめんのすまし汁	牛乳 ごはん 豆腐ハンバーグ フライドポテト かぼちゃサラダ キャベツのみそ汁	牛乳 シーフードカレーライス 手作り福神漬け グリーンサラダ ブルーベリーヨーグルト	牛乳 ごはん 豚肉の冷ごましゃぶ トマトサラダ にらたま汁
	牛乳 ガーリックライス タンドリーチキン トマト マカロニサラダ 角切り野菜のスープ	牛乳 ごはん さばの香味醤油焼き さつま芋の素揚げ 青菜と油揚げのごま炒め キャベツと厚揚げのみそ汁	牛乳 ジャージャー麺 かぼちゃの中華あんかけ 杏仁豆腐	牛乳 ごはん 鶏のから揚げ おひたし マセドアンサラダ 野菜汁
				終業式
				

いよいよ夏休みまであと3週間！うれしいような、寂しいような。。。
 今年も猛暑が予想されています。体調を崩すことなく、元気に夏を楽しんでほしいと思います。
 長期の休みにしかできないこともたくさんあると思います。せっかくですから、体調万全で過ごせるように、こまめな水分摂取はもちろんですが、おいしい夏の野菜をたくさん食べられるといいですね。
 また、暑い季節は、そうめんや冷やし中華など冷たい麺が食べたくなります。ぜひ、麺料理にも野菜やお肉を加えてみてください。